బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో...

త్రివిధాలు

తటవర్తి వీరరాఘవరావు



బ్రహ్మార్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో....

త్రివిధాలు



రచన & ప్రచురణ	:	తటవర్తి వీరరాఘవరావు
2021 సం॥రం	:	మూడు ముద్రణలు
కాపీలు	:	5,000
వెల	:	రూ. 60/-

పుస్తకముల కొరకు

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201. ప॥గో॥జిల్లా.
ఫోన్ : 9490171853, సెల్ : 9440309812
email : balajipyramid.bvrm@gmail.com

విషయ సూచిక

అనుబంధం

త్రివిధ తత్వాలు

ఈ సృష్టిలో మూడు రకాల తత్వాలు వున్నాయి.

అవి (1) సృష్టింప బడే తత్వం, (2) పోషింపబడే తత్వం, (3) లయం చేసే తత్వం. వాటినే సృష్టి, స్థితి, లయలు అంటారు.

గమనిస్తే ఈ సృష్టిలో ఏదీ శాశ్వతం కాదు అన్నది తెలుస్తుంది. కారణం ఈ సృష్టిలో సృష్టింపబడిన ప్రతీది కొంతకాలమే వుంటుంది, కొన్నాళ్ళకు అంతమైపోతుంది. ఉదాహరణకు పగలు చూడండి ముందు సృష్టింపబడుతుంది. కానీ కొంతసేపు మాత్రమే వుంటుంది... మరల చీకటి రాగానే పగలు అంతమైపోతుంది. అలాగే ఆ రాత్రి కూడా కొంతసేపే వుంటుంది... మరల పగలు రాగానే చీకటి అదృశ్యమైపోతుంది.

అలాగే కాలాలను చూసినా... ముందు వేసవి కాలం సృష్టింపబడుతుంది... ఆ వేసవి కాలం శాశ్వతంగా వుంటుందా? అంటే వుండదు అదీ కొంతకాలమే వుంటుంది... వర్షాకాలం రాగానే వేసవి కాలం అంతమైపోతుంది. అలాగే వర్షాకాలం కూడా శీతాకాలం రాగానే అంతమైపోతుంది. అలా సృష్టింపబడిన శీతాకాలం కూడా మరల వేసవి కాలం రాగానే అంతమైపోతుంది. దీనిని బట్టి ఏదీ శాశ్వతం కాదని స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

ఇంకా గమనిస్తే రోజులు, కాలాలే కాదు, వారాలు, మాసాలు, సంవత్సరాలు, ఆయనాలు, ఆఖరికి యుగాలు కూడా మారేవే, మార్పు చెందేవే అంటే ఏదీ శాశ్వతం కాదని తెలుస్తుంది.

అలాగే ఎవరి జీవితం తీసుకున్నా ఈ విషయం బోధపడుతుంది. చూడండి ముందు బాల్యం సృష్టింపబడుతుంది. బాల్యం శాశ్వతంగా వుంటుందా? అంటే వుండదు. యవ్వనం రాగానే బాల్యం అంతమైపోతుంది. పోనీ యవ్వనం శాశ్వతంగా వుంటుందా? అంటే అదీ వుండదు. వార్ధక్యం రాగానే యవ్వనం కూడా అంతమైపోతుంది. పోనీ వ్యార్ధక్యం శాశ్వతంగా వుంటుందా? అంటే అది కూడా వుండదు. మరణం రాగానే అది కూడా

అంతమైపోతుంది. అలా చూస్తే ఏదీ శాశ్వతం కాదని తెలుస్తుంది.

అలాగే మానవ జీవితం చూసినా, ఏ జీవిని, ఏ ప్రాణిని చూసినా! ముందు దాని జీవితం సృష్టించబడుతుంది. అది కొంత కాలమే వుంటుంది. చివరకు అంతమైపోతుంది. ఇది ఈ సృష్టిలో మనకు కనిపించే గొప్ప తత్వం. ఇది అనివార్యం. దీనిని ఆపడం, మార్చడం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. అంత గొప్పవి ఈ మూడు తత్వాలు.

ఈ మూడు తత్వాలకు పెద్దలు మూడు పేర్లు పెట్టారు. అలా ఈ సృష్టిలో సృష్టింపబడే తత్వాన్ని 'బ్రహ్మ' అని అన్నారు. పోషింపబడే తత్వాన్ని 'విష్ణువు' అన్నారు. అలాగే అంతమయ్యే అంటే లయం అయ్యే తత్వాన్ని 'శివుడు' అన్నారు. ఇదే ఈ సృష్టిలోని బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వర తత్వం. అందుచేత తెలుసుకోండి బ్రహ్మ అంటే సృష్టింపబడటం, విష్ణువు అంటే పోషింపబడటం, శివుడు అంటే లయమవ్వడం.

ఈ సృష్టిలో ఇది అనివార్యం.. అంటే ఏదీ శాశ్వతం కాదు. కాబట్టి సృష్టింపబడిన ప్రతీది కొంతకాలమే వుంటుందని తెలుసుకోవాలి. ఉ



దాహరణకు మీకు ఒక పదవి వచ్చిందనుకుందాం. అంటే మీ జీవితంలో ఒక పదవి సృష్టింపబడింది అనుకుందాం. గమనిస్తే ఆ పదవి కూడా కొంతకాలమే వుంటుంది. తరువాత కొన్నాళ్ళకు పోతుంది కదా? అంటే అంతమైపోతుంది కదా?

అలా పంచాయితీ ప్రెసిడెంటు కానీ ఎమ్మెల్యే కానీ, మినిష్టరు కానీ, ఎవరైనా సరే కొంతకాలమే వుంటారు. అందుచేత పదవి వచ్చినంత మాత్రాన సంబరపడటానికి ఏమి వుంది? అందుచేత వస్తే రానివ్వండి. వచ్చిందని సంబరపడకండి. కారణం వచ్చింది కొన్నాళ్ళే వుంటుంది కాబట్టి. అందుచేత వుంటే వుండనివ్వండి. వుందని, గర్వపడకండి. కారణం వచ్చిన పదవి పోకుండా వుంటుందా? పోతుంది కూడా! పోతుందని బాధపడితే ఆగుతుందా? ఆగదు కదా? అందుచేత పోతే పోనివ్వండి. పోయిందని బాధపడకండి. ఇది అనివార్యం. సృష్టిలో వున్న ఏర్పాటు.

అందుకే పత్రీజీ ప్రకృతిలో వున్న ఈ సత్యాన్ని అర్థం చేసుకోమన్నారు. ఆయన అందరికీ ఈ సందేశం ఇచ్చారు. **“వస్తే... రానీ, వుంటే... వుండనీ, పోతే... పోనీ”** అన్నారు. అంటే పదవే కాదు. ఏదైనా సరే వచ్చిందని సంబరపడవలసిన పని లేదు. వుందని గర్వపడనక్కరలేదు. పోయిందని బాధపడవలసిన పని లేదు. ఇదే పత్రీజీ ప్రతి ఒక్కరికి ఇచ్చిన సందేశం. పై సందేశాన్ని అర్థం చేసుకుని ఆచరణలో పెట్టినట్లయితే ఎవరయినా ఆనందంగా జీవించగలుగుతారు. దుఃఖంలో కూడా ఆనందంగా ఉండగలుగుతారు.

అలాగే మీ జీవితంలో ఎన్నో వస్తూంటాయి, ఎన్నో పోతూంటాయి. దుఃఖం వస్తుంది, సమస్యలు వస్తాయి, రోగాలు వస్తాయి, కుటుంబంలో గొడవలు వస్తాయి,. అవమానం జరుగుతుంది, కానీ ఏదీ శాశ్వతంగా వుండదు. కొంతకాలమే వుంటుంది. కారణం ఏదీ శాశ్వతం కాదు కనుక. అందుచేత ఏడవకండి, బాధపడకండి, కొంచెం ఓపిక పట్టండి, ఎదురు చూడండి, మెల్లిగా అన్నీ అంతమైపోయి మంచి రోజులు వస్తాయి.

అలాగే సంతోషం కలుగుతుంది, అంతా బాగుంటుంది, ధన లాభం

వస్తుంది, ఆరోగ్యం వస్తుంది, మంచి జరుగుతుంది, సన్మానం జరుగుతుంది. ప్రశంసలు పొందుతారు. కానీ ఇవి కూడా శాశ్వతం కాదు, ఇవి కూడా కొంతకాలమే వుంటాయి. అందుచేత సంబరపడకూడదు, పొంగిపోకూడదు. అందుచేత మీ జీవితంలో ఏది జరిగినా వెంటనే ఇది గుర్తు చేసుకోండి. **"ఇది శాశ్వతం కాదు"** అపుడు మీరు ఎప్పుడూ మామూలుగానే వుండగలుగుతారు, బాధపడరు, ఎప్పుడూ ఆనందంగా వుండగలుగుతారు.

అందుచేత గుర్తుంచుకోండి. మీ జీవితంలో ఏది జరిగినా అంటే సమస్య వచ్చినా, కుటుంబంలో గొడవలు జరిగినా, భార్యాభర్తల మధ్య తగవులాట జరిగినా, అవమానం జరిగినా వెంటనే గుర్తు చేసుకోండి. **"ఇది శాశ్వతం కాదు"** అని. అపుడు మీరు బాధపడరు, కుంగిపోరు. లేకపోతే విపరీతమైన దుఃఖానికి లోనై ఇదేమిటి ఇలా జరిగింది? ఇక నేను బతకలేను. చనిపోతాను లాంటి మాటలు వస్తాయి. జీవితం మీద విరక్తి కలుగుతుంది. ఎప్పుడయితే **"ఇది శాశ్వతం కాదు"** అని అనుకుంటారో, సృష్టిలోని ఈ తత్వాన్ని గుర్తు చేసుకుంటారో అపుడు మీరు నిరాశ చెందరు.

అలాగే సంతోషం కలిగినా, సన్మానం జరిగినా, వ్యాపారంలో బాగా లాభాలు వచ్చినా సంబరపడకండి. అప్పుడు కూడా "ఇది శాశ్వతం కాదు" అని గుర్తు చేసుకోండి. లేకపోతే మరల ఏదైనా తేడా జరిగినపుడు అంతకంటే ఎక్కువ దుఃఖానికి గురి కావలసి వస్తుంది. అందుచేత ఏ సందర్భంలోనైనా సరే **"ఇది శాశ్వతం కాదని"** గుర్తు చేసుకోవాలి.

తెలుసుకోండి **"కష్టసుఖాలు అన్నవి కావడి కుండలు లాంటివి"** అవి ఒకదాని వెంట ఇంకొకటి వుంటాయి. ఎప్పుడూ ఒకటే వుండదు, ఒకేలా వుండదు. అందుకే పత్రీజీ "వస్తే రానీ, వుంటే వుండనీ, పోతే పోనీ" అన్నారు.

"తనువులు శాశ్వతం కాదు; ధనం,
భూములు శాశ్వతం కావు; క్రియకు ఏదీ శాశ్వతం కాదు"



ఆయన గురువుగారైన సదానంద యోగి చెప్పిన ముఖ్య సందేశాన్ని పత్రీజీ అందరికీ చెప్పడం జరిగింది. సదానంద యోగి సందేశమేమిటంటే!

"కోరి సాధించరాదు ...

కోరక వచ్చింది కాదనరాదు...

వస్తుంటే వస్తుందని సంబర పడరాదు...

పోతుంటే పోతుందని బాధపడరాదు"

సదానంద యోగి వారి సందేశం ఏమిటంటే... ఈ సృష్టిలో అర్హత వుంటే ఏదైనా ఆటోమేటిక్‌గా వస్తుంది. దానికి పూజలు చేసి, ప్రార్ధనలు చేసి కోరవలసిన పని లేదు. అలా కోరికలతో సాధించడానికి ప్రయత్నించ వద్దు. అలాగే అర్హతను బట్టి నీకు అడగకుండా ఏదైనా వస్తూంటే వద్దు అని అనక్కర లేదు. అలాగే నీ జీవితంలో అర్హతని బట్టి ఏదైనా సృష్టించబడుతుంటే అంటే వస్తూంటే సంబరపడకు. కారణం సృష్టించబడినది ఏదైనా కొంతకాలమే వుంటుంది. మరల అది దూరమై పోతుంది. అంటే కోల్పోతావు. కొంతకాలమే వుండే దానికి సంబరపడి ప్రయోజనమేమిటి?

అలాగే ఈ సృష్టిలో నీకున్న అర్హత తీరిపోతే నీకున్నది దూరమై పోతుంది, అంటే నీకున్నది పోతుంది, అందుచేత ఏదైనా పోతున్నా పోతోందని బాధపడకు. బాధపడినా పోయేది ఆగదు అని సదానంద యోగి సందేశం ఇవ్వటం జరిగింది.

ఇదే సందేశాన్ని శ్రీ కృష్ణుల వారు కూడా ఇచ్చారు. ఆయన ప్రాప్తంలోనూ అంటే వచ్చినా... అప్రాప్తంలోను అంటే రాకపోయినా... ఒకేలా వుండమన్నారు. ఉన్నదానితో సంతృప్తి చెందాలన్నారు. అంటే లేనిదాని గురించి బాధ చెందకూడదనే ఆయన సందేశం. అటువంటి సమస్థితి యోగులకే వుంటుంది. అంటే ధ్యానం చేసిన వారికే వుంటుంది. జ్ఞానం పొందిన వారికే వుంటుంది. అందుచేత ధ్యానం చెయ్యండి. జ్ఞానం పొందండి. సృష్టిలోని ఈ మూడు తత్వాలను అర్థం చేసుకోండి. యోగులులా ఆనందంగా వుండండి.

త్రివిధ రోగ కారణాలు

ప్రస్తుతం లోకంలో రోగమన్నది ఒక పెద్ద సమస్యగా వుంది. ఎక్కడ చూసినా రోగాలే. ఎవరిని చూసినా రోగాలతో బాధపడుతున్న వారే. ఇంచుమించు అన్ని రకాల వయస్సుల వారు రోగాలతో బాధ పడుతున్నారు. గమనిస్తే పుట్టినప్పటి నుంచి రోగాలతో బాధపడేవారు, రోగాలతోనే పుట్టేవారు కూడా కనిపిస్తారు. అలా చనిపోయే దాకా రోగాలతో బాధపడేవారు. అంతేకాదు రోగాలతోనే చనిపోయేవారు మనకు కనిపిస్తారు. అందుచేత సమాజంలో రోగమన్నది ఒక పెద్ద సమస్యగా వుంది.

ఎందుచేతనంటే రోగం చాలా బాధాకరం. కొన్ని రకాల రోగాల బారిన పడిన వారు, ఆ రోగ బాధ భరించలేక ఈ రోగ బాధ భరించే కంటే చావడమే మేలని అనుకుంటారు. కొంతమంది రోగ బాధ భరించలేక ఆత్మహత్యలు కూడా చేసుకుంటారు.

రోగాల బారిన పడిన వారికి జీవితం ఒక నరకంలా అనిపిస్తుంది. తోటివారితో సరదాగా గడపలేరు, ఆనందంగా జీవించలేరు, జీవితాన్ని అనుభవించలేరు. ఎన్ని భోగాలు వున్నా అనుభవించే అవకాశం వుండదు. తాము బాధపడుతూ, ఇతరులకు బాధ కలిగిస్తూ వుంటారు. ఏమీ చేయలేరు, చేద్దామనుకున్నా వారికి సాధ్యం కాదు.

రోగం వల్ల బలం తగ్గిపోతుంది. ఏ పని చెయ్యలేరు. శరీర సౌష్టవం, అందం, ఆకర్షణ కోల్పోతారు. కొన్ని రకాల రోగాలకు గురైన వారిని చూడటానికి కూడా ఇతరులు ఇష్టపడరు, దగ్గర వారు కూడా సేవ చేయటానికి, సాయం చేయడానికి వెనకాడతారు.

కొన్ని రకాల దీర్ఘకాలిక రోగాలకు గురైన వారికి ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి, సంపాదించలేరు, సంపాదించింది ఖర్చయిపోతూ వుంటుంది. కొంతమందికి వచ్చే ఆదాయం కంటే రోగాలకయ్యే ఖర్చే

ఎక్కువగా వుంటుంది. అలా రోగాల కోసం ఆస్తులు అమ్ముకున్న వారు వున్నారు. అప్పుల పాలైన వారు వున్నారు. అలా రోగాల వల్ల రకరకాల కష్ట, నష్టాలకు గురవుతున్నారు. వారిది ఎటువంటి పరిస్థితంటే రోగ బాధ భరిస్తూ జీవించలేరు, చచ్చిపోదామనుకుంటే చావలేరు, చావు రాదు. అలా సంవత్సరాల తరబడి మంచం మీద పడి నరకం అనుభవించడం తప్ప. ఏమీ చేయలేని స్థితి.

ఒక రకంగా చూస్తే ఒక కోడిని కానీ, మేకను కానీ, పశువును కానీ, చేపను కానీ, ఇంకా ఏదైనా జంతువును కానీ, కాళ్ళు కట్టి కోస్తూ వుంటే ఏం చేయగలవు? చెప్పండి. రోదిస్తూ బాధ అనుభవించవలసిందే తప్ప ఏమీ చేయలేవు. తప్పించుకోలేవు, పారిపోలేవు. అలా నరకం అనుభవించవలసిందే. నిజంగా చూస్తే కొన్ని రకాల రోగాల బారిన పడిన వారి పరిస్థితి కూడా ఇంతే కానీ చిన్న తేడా వుంది. బలి ఇవ్వబడుతున్న, చంపబడుతున్న జంతువులు బంధింపబడటం వల్ల తప్పించుకునే అవకాశం లేదు. కానీ రోగంతో బాధపడుతున్నవారు బంధింపబడి లేకపోయినా ఆ నరకం నుంచి తప్పించుకోలేరు. అక్కడ తాళ్ళతో బంధింపబడితే... ఇక్కడ రోగంతో బంధింపబడుతున్నారు. దుర్భరమైన రోగాల బారిన పడిన వారి పరిస్థితి ఇంతే.

ప్రపంచంలో రోగాలు ఎంత తీవ్ర స్థాయిలో వున్నాయంటే ఎక్కడ చూసినా వైద్యులు, వైద్యశాలలు, మందుల షాపులే ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఏదైనా లేని వూరు వుండవచ్చు కానీ ఇవి లేని వూరు అంటూ వుండదు. ఎక్కడ చూసినా రకరకాల స్పెషలిస్టుల నుంచి, డాక్టర్లు, ఆర్.ఎం.పి.లు, నాటు వైద్యులు దాకా కోకొల్లలుగా కనిపిస్తూ వుంటారు. ప్రతి దేశంలో, ప్రతి రాష్ట్రంలో, ప్రతి నగరంలో వున్న వందల వైద్యకళాశాలల నుండి వేల మంది డాక్టర్లు ప్రతి సంవత్సరం డాక్టర్లుగా తయారై వైద్యం అందిస్తున్నారు. అంతేకాదు భారతదేశంలోనే కాకుండా విదేశాలలో సైతం వైద్య విద్య అభ్యసించి డాక్టర్లుగా తయారవుతున్నా, భారతదేశంలో ఇంకా కొన్ని వేల

గ్రామాలలో వైద్యుల అవసరం వుందంటే, రోగాల స్థాయి ఎంత తీవ్రంగా వుందో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

లోకంలో మానవులు చేసే మొదటి ప్రయత్నం ఏమిటంటే ధన సంపాదన. రెండవ ప్రయత్నం ఏమిటంటే రోగ నివారణ. మానవులు రోగ నివారణకు ఇంతటి ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారంటే రోగాలు ఏ స్థాయిలో వున్నాయో మనం తెలుసుకోవచ్చు. పూర్వకాలాల్లో తిండి కోసం డబ్బు సంపాదించడమే కాదు భవిష్యత్తులో తిండి దొరుకుతుందో లేదోనని డబ్బు దాచుకునేవారు. కానీ ప్రస్తుతం తిండి కోసం ఎవరూ డబ్బు దాచుకోవట్లేదు. భవిష్యత్తులో వచ్చే రోగాల కోసమే డబ్బు దాచుకుంటున్నారు. కారణం ఎటువంటి రోగాలు వస్తాయో? ఎంత ఖర్చు అవుతుందో? ఎన్ని లక్షలు అవసరమవుతాయో? ఆ సమయంలో చేతిలో డబ్బు లేకపోతే మన పరిస్థితి ఏమిటి? అన్న ఆలోచనతోటే డబ్బు దాచుకుంటున్నారు.

అంతేకాదు పూర్వం వార్ధక్యానికి భయపడేవారు, కానీ ప్రస్తుతం వార్ధక్యంలో వచ్చే రోగాలకు భయపడుతున్నారు. అందుకే పూర్వం జీవితానికి ఇన్సూరెన్స్ చేయిస్తే, ఇప్పుడు రోగాలకు ఇన్సూరెన్స్ చేయిస్తున్నారు. వీటన్నిటి బట్టి రోగాలు ఎంత తీవ్ర స్థాయిలో వున్నాయో తెలుసుకోవచ్చు.

రోగాలకు మానవులు ఇంత భయపడటానికి కారణం రోగ బాధ భరించలేనిది. ఒక రకంగా నరకంతో సమానం. అంతేకాదు రోగాలు మానవుణ్ణి శక్తి హీనుణ్ణి చేస్తాయి, కండలు కరిగించేస్తాయి, శరీరాన్ని కృశింపచేస్తాయి. కొన్ని రోగాలు అవయవాలను పని చేయకుండా చేస్తాయి. అంటే అంగవైకల్యం కలిగిస్తాయి. శరీరం బయట లోపల కూడా శరీర భాగాలలో లోపాలు ఏర్పడతాయి. రోగం తరువాత మనిషి, మనిషిలా వుండడు. అందం, ఆకారం కూడా కోల్పోతాడు. ఒక రకంగా జీవితంలో భయంకరమైన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అందుచేత ఈ రోగాల గురించి తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా వుంది.

అసలు ఈ రోగాలు ఎందుకు వస్తున్నాయి? రోగాలు రావటానికి కారణం ఏమిటి? రోగాలు పోవాలంటే ఏం చేయాలి? రోగాలు రాకుండా వుండాలంటే ఏం చేయాలి? అన్న విషయాలు ముందు తెలుసుకుందాం. కారణం రోగాలు పోవాలన్నా! రాకుండా వుండాలన్నా! ముందు రోగాలు ఎందుకు వస్తున్నాయో తెలుసుకోవాలి. ఎందుచేతనంటే రోగాలకు కారణం తెలుసుకుంటేనే పరిష్కారం లభిస్తుంది.

సహజంగా రోగాలకు ప్రాపంచిక శాస్త్ర జ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి కారణాలు చెపుతూ వుంటారు. కానీ సరైన కారణాలు తెలుసుకోవాలంటే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర జ్ఞానాన్ని కూడా ఉపయోగించాలి. అప్పుడే మనకు సరైన, అసలైన కారణాలు తెలుస్తాయి, సరైన పరిష్కారం కూడా లభిస్తుంది. ఈ రెండు రకాల జ్ఞానాన్ని కలిపి మనం అధ్యయనం చేస్తే రోగాలకు 3 రకాల కారణాలు వున్నాయని మనకు తెలుస్తుంది. వాటినే త్రివిధ కారణాలు అంటారు.

అవి (1) క్రిములు, (2) క్రియలు, (3) కర్మలు. వీటినే (1) భౌతిక, (2) మానసిక, (3) ఆధ్యాత్మిక కారణాలు అని కూడా చెప్పుకోవచ్చు.

క్రిములు

ఈ క్రిముల వల్ల వచ్చే రోగాలు మనకు వచ్చే రోగాలలో 20 నుంచి 30 శాతందాకా వుండవచ్చు. ఈ రోగాలకు కారణం సహజంగా అందరూ వూహించేవే, డాక్టర్లు చెప్పేవే.

ఈ క్రిములు అంటే బాక్టీరియా, వైరస్‌లు లాంటివి శరీరంలో ప్రవేశించడం వల్ల దగ్గులు, జలుబులు, జ్వరాలు, ఎలర్జీలు లాంటి రకరకాల రోగాలు వస్తున్నాయి. వీటినే ఇన్‌ఫెక్షన్స్ అంటారు. ఆహారంలో మార్పు వచ్చినా, సీజన్ మారినా, అంటే వాతావరణంలో మార్పు వచ్చినా, చుట్టూ వున్న వాతావరణం కలుషితంగా వున్నా, సరైన పరిశుభ్రతలు పాటించకపోయినా, కలుషిత నీరు త్రాగినా, ఆహారం తిన్నా ఇలాంటి

రోగాలు వస్తుంటాయని డాక్టర్లు చెబుతూ వుంటారు. సహజంగా ఇలాంటి రోగాలు కొన్నాళ్ళు విశ్రాంతి తీసుకుని డాక్టర్లు ఇచ్చే మందులు వాడితే తగ్గిపోతూ వుంటాయి.

ఇటువంటి రోగాలు వ్యాధి కారక క్రిముల వల్ల వస్తూ వుంటాయి. మన శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గడం వల్ల ఇటువంటి రోగాలు వచ్చే అవకాశం వుంది. అందుచేత శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచుకున్నట్లయితే ఇటువంటి రోగాలు తగ్గించుకోవచ్చు. రాకుండానూ చేసుకోవచ్చు.

వ్యాధి నిరోధక శక్తి

ఈ 'శక్తి' కనుక శరీరంలో అధికంగా వుంటే శరీరంలోని ప్రతీ కణం వ్యాధికారక బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లాంటి క్రిముల నుండి రక్షింపబడుతుంది. శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా శక్తివంతంగా వుంటుంది. ఈ 'వ్యాధి నిరోధక శక్తి' శరీరంలో లోపించే కొద్దీ... శరీరం శక్తి హీనమవ్వడమే కాకుండా వ్యాధికి గురి అవుతుంది. కారణం శరీరంలో వ్యాధులను నిరోధించే శక్తి తగ్గిపోవడమే. అటువంటి వారు వ్యాధులకు, రకరకాల రోగాలకు గురవుతూ వుంటారు. వారికి వైద్యులు వ్యాధులను నిరోధించే మందులు ఇచ్చి వ్యాధులను తగ్గించే ప్రయత్నం చేస్తారు. కానీ ఆ మందు ప్రభావం వున్నంత సేపు ఆ వ్యాధి కనిపించదు. ఆ మందు ప్రభావం తగ్గిపోగానే తిరిగి అదే వ్యాధి రావచ్చు లేక మరొక వ్యాధి సంక్రమించవచ్చు.

అలా శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి లోపించిన వారికి వ్యాధులు తరచూ వస్తూనే వుంటాయి. వైద్యులు ఎన్ని రకాల మందులు వాడినా, తాత్కాలిక ఉపశమనమే తప్ప శాశ్వత పరిష్కారం లభించదు. అలా జీవితమంతా మందులు వాడుతూనే వుండాలి.

అలా మందులు వాడవచ్చు కానీ, మందులన్నీ విషతుల్యాలు,

విషపూరితాలు. అందుకే ఆ మందు టాబ్లెట్‌గా, క్యాప్సూల్‌గా పంచదార లాంటి పదార్థాలతో పూత పూసి తయారు చేస్తారు. లేకపోతే ఆ మందు రోగి తినలేడు. రోగి అటువంటి మందు తినలేరు కాబట్టి నీటితో మింగమంటారు. అలా మందులు తినగా తినగా శరీరం పూర్తిగా విషపూరితం అయిపోతూ వుంటుంది.

విషం అన్నది ప్రతీ ప్రాణికి హానికరమైనదే. ఒక్కొక్క రకమైన విషం ఒక్కొక్క రకమైన నష్టాన్ని శరీరానికి కలుగజేస్తుంది. శరీరాన్ని ఎంత ఎక్కువ విషంతో నింపుతే, శరీరానికి అంత ఎక్కువ హాని కలుగుతుంది. దీని వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్, అంటే వేరే విధమైన రోగాలకు లోను కావచ్చు, శరీరానికి వేరే ఇబ్బందులు కలుగవచ్చు. చివరకు శరీరం ఎందుకూ పని రాకుండా పోతుంది.

అంతేకాదు ఈ మందులు ఎక్కువగా వాడితే ఆ బాక్టీరియా వారి శరీరానికి అలవాటు పడిపోతుంది. అపుడు ఆ మందులు వాటిని ఏమీ చేయలేవు. కారణం ఆ బాక్టీరియా ఆ మందుకు అలవాటు పడిపోతుంది. అప్పుడు ఆ బాక్టీరియా యధేచ్ఛగా శరీరం మీద దాడి చేసి శరీరానికి హాని చేయగలుగుతుంది.

అందుచేత మందులు రోగాలకు పరిష్కారం కాదు. మందులకు వ్యాధులను నిరోధించే శక్తి లేదు. మందులు తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే కలిగించగలవు. కానీ ఆ శక్తి మానవునకు అంతర్లీనంగానే వుంది. అందుచేత వ్యాధులను మందుల ద్వారా కాకుండా, శరీరంలోని వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచుకోవడం ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చు. రాకుండా చేసుకోవచ్చు. ఆ శక్తి శరీరంలో వున్నంత కాలం ఏ వ్యాధికారక బాక్టీరియా, వైరస్‌లు ఏమీ చేయలేవు. శరీరం దగ్గరకు కూడా రాలేవు. మరి శరీరంలో సహజంగా వుండే వ్యాధి నిరోధక శక్తి అంటే ఏమిటి? ఆ శక్తి ఎలా పెంచుకోవాలి? అన్నది తెలుసుకుందాం.

ఆత్మశక్తి

శరీరంలో అంతర్లీనంగా వున్న ఆ శక్తినే 'ఆత్మశక్తి' అంటారు.

మానవ శరీరమే కాదు, సమస్త జీవుల శరీరాలలో 'ఆత్మ' వుంది. 'ఆత్మ' అనంతమైన శక్తి కలది. అటువంటి 'ఆత్మ' ప్రతి జీవి శరీరమంతా వ్యాపించి వుంటుంది. ఈ 'ఆత్మశక్తి' కంటికి కనపడదు. ఒకరకంగా కరెంటు పరికరాలలో, కరెంటు తీగెలలో కరంటు వ్యాపించి వున్నట్టు, ఈ ఆత్మశక్తి శరీరమంతా ప్రతీ కణంలో వ్యాపించి వుండటమే కాదు. తన శక్తితో ఏ రకమైన బాక్టీరియా, వైరస్‌లు దాడి చేయకుండా రక్షిస్తుంది. ఆ శక్తి శరీరంలో వున్నంత కాలం ఏ రకమైన క్రిములు శరీరాన్ని కానీ, శరీరంలోని భాగాలను కానీ, కణాలను కానీ ఏ హాని చెయ్యలేవు. శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా వుంటుంది.

'ఆత్మశక్తి' శరీరాన్ని క్రిముల నుంచి కాపాడుతుంది అని తెలుసుకోవడానికి చిన్న ఉదాహరణ చూద్దాం. ఎవరైనా చనిపోయినపుడు అంటే 'ఆత్మ' శరీరం నుంచి తప్పుకున్నప్పుడు వెంటనే ఆ శరీరం కుళ్ళడం ప్రారంభిస్తుంది. శరీరంలో అనేక రకాల క్రిములు ప్రవేశించి, శరీరాన్ని తినడం ప్రారంభిస్తాయి. అవి ఎంత వేగంగా వ్యాపిస్తాయంటే, కొద్ది నిమిషాలలోనే శరీరమంతా వ్యాపించి శరీరాన్ని తినడం వల్ల శరీరం కుళ్ళిపోతుంది. అలా కుళ్ళుతూన్న శరీరంలో తయారయ్యే చెడు వాసన కలిగిన గ్యాస్ ముక్కుల నుండి, చెవుల నుంచి బయటకు వస్తుంది. అందుకే గ్యాసు రాకుండా ముక్కులలో, చెవులలో దూది పెడతారు. అగరవత్తులు పెడతారు. శరీరంపై సెంటు చల్లుతారు. ఆ రోగకారక క్రిములతో కూడిన గ్యాసునే "మైలు" అంటారు. అటువంటి శవాన్ని ఎక్కువ సేపు వుండనివ్వరు. వెంటనే తీసుకు పొమ్మంటారు. కాల్చడం కానీ, కప్పిపెట్టడం కానీ చేస్తారు. కారణం ఆ క్రిములు ఇతరులకు కూడా హాని చేస్తాయి కాబట్టి. అందుకే శవాన్ని చూడటానికి వచ్చిన వారు కూడా స్నానం చేస్తే కానీ ఇంటిలోకి

వెళ్ళరు.

ఇక్కడ గమనించవలసింది ఏమిటంటే 'ఆత్మ' తప్పుకోగానే క్రిములు శరీరంపై దాడి చేయగలిగాయి. కానీ శరీరంలో 'ఆత్మ' వున్నంతసేపూ ఏ క్రిములు శరీరాన్ని ఏమీ చేయలేకపోయాయని అర్థమవుతుంది కదా? అందుచేత వ్యాధి కారక క్రిముల నుంచి మన శరీరాన్ని నిత్యం కాపాడుతున్నది శరీరంలో వున్న "ఆత్మశక్తి" అని అర్థమవుతుంది. అందుచేత శరీరంలో వున్న వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఏమిటంటే "ఆత్మశక్తే".

శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి అంటే 'ఆత్మశక్తి' పెంచుకునే మార్గమే పత్రీజీ చెప్పిన "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం". ఈ ధ్యానం చెయ్యడం వల్ల శరీరంలో ప్రవేశించే ప్రాణశక్తి ఆత్మను చైతన్యవంతం చేసి శరీరాన్ని శక్తివంతం చేస్తుంది. తద్వారా... వచ్చిన రోగాలు తగ్గిపోతాయి. శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరగడం వల్ల కొత్త రోగాలు రాకుండా చేస్తుంది. అందుచేత ఈ ధ్యానం ఎవరయితే చేస్తారో వారు మందులు వాడనవసరం లేకుండా రోగాలు తగ్గించుకోవచ్చు, రాకుండా కూడా చేసుకోనూవచ్చు. అందుచేత ఈ రకమైన రోగాలకు పరిష్కారం ధ్యానమని తెలుసుకోవాలి.

క్రియలు

పైవే కాకుండా మరికొన్ని రోగాలను మనం చూస్తున్నాం. అవి బి.పి., షుగర్, గ్యాస్ట్రిక్, రోమాటిక్ పెయిన్స్, మైగ్రేన్ తలనొప్పి, మూర్ఛ వ్యాధులు, పెరాలసిస్, క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్, కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ లాంటి రోగాలు. ఇటువంటి రోగాలు ఒక పట్టాన తగ్గవు. జీవితాంతం బాధిస్తూనే వుంటాయి. డాక్టర్లు వీటిని 'దీర్ఘకాలిక రోగాలు' అని అంటారు. అంతేకాదు జీవితాంతం మందులు వాడాలని చెపుతూ వుంటారు. ఈ రోగాల బారిన పడిన వారు జీవించినంత కాలం మందులు వాడుతూనే వుంటారు.

డాక్టర్లు వీటిని మానసికమైన వ్యాధులు అంటారు. అంటే "సైకో సోమాటిక్ డిసీజస్" అని అంటారు. మానసిక అశాంతి, మానసికమైన

ఒత్తిళ్ళు, డిప్రెషన్ వల్ల ఇటువంటి వ్యాధులు వస్తూంటాయని అంటారు. వారసత్వంగా కూడా ఇలాంటి వ్యాధులు రావచ్చని కూడా అంటారు. జీవితాంతం మందులు వాడిస్తూ వుంటారు. గమనిస్తే ఈ వ్యాధులకు వైద్యులు మందుల ద్వారా తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని మాత్రం కలిగించగలుగుతున్నారు కానీ శాశ్వతంగా రోగాల్ని నివారించలేక పోతున్నారు.

ఇటువంటి మానసిక సంబంధమైన వ్యాధులకు ఆధ్యాత్మిక కారణం తెలుసుకుంటే శాశ్వతంగా కూడా ఈ రోగాలను నివారించుకునే అవకాశం వుంది. అదే రెండవ కారణమైన "క్రియలు", అంటే క్రియలలో ఏర్పడే లోపాల వల్ల వచ్చే రోగాలు. ఈ రకమైన రోగాలు మానవులకు 50 నుంచి 60 శాతం వరకు వచ్చే అవకాశం వుంది. అంటే ఎక్కువ శాతం రోగాలు ఈ కారణంగానే మానవులకు వస్తున్నాయని అనుకోవచ్చు.

ఈ క్రియల గురించి కొంచెం విపులంగా తెలుసుకుందాం. ముందుగా 'క్రియ' అంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం. "కర్మ–క్రియ" అని రెండు పదాలు వున్నాయి. కర్మ అంటే పని, క్రియ అన్నా పనే... కానీ రెండింటికి కొంచెం తేడా వుంది.

'కర్మ' అంటే మన ప్రమేయంతో జరిగే పని, అంటే వాడిని కొట్టాలనుకున్నాం కొట్టాం. ఇంకొకడిని తిట్టాలనుకున్నాం తిట్టాం. మాంసం తినాలనుకున్నాం తిన్నాం. సేవ చేయాలనుకున్నాం చేసాం. అలా మన ప్రమేయంతో జరిగే పనిని 'కర్మ' అంటారు. అందుకే కర్మకు ఫలితం వుంటుందంటారు. ఎటువంటి 'కర్మ' చేస్తే అటువంటి ఫలితం. ఈ కర్మలు బాహ్య ఇంద్రియాలతో చేస్తాం.

అలాగే మన ప్రమేయం లేకుండా జరిగే పనిని 'క్రియ' అంటారు. కొన్ని ఉదాహరణలు చూద్దాం. మనలో 'శ్వాస' జరుగుతూ వుంటుంది. అంటే నాసిక ద్వారా గాలి లోపలికి వెళుతూ వుంటుంది, మరల బైటకు వస్తూ వుంటుంది. గమనిస్తే ఇక్కడ మన ప్రమేయం ఏమీ వుండదు అంటే మనం ఎటువంటి ఆదేశాలు ఇవ్వం. గాలిని లోపలికివెళ్ళు! బయటకు రా!

అని ఆదేశాలు ఇవ్వకపోయినా, మన పనులు అంటే తినడం, త్రాగడం, మాట్లాడటం, టి.వి.లు చూడటం, నడవటం లాంటి పనులు మనం చేసుకుంటున్నా "శ్వాస" మాత్రం తన పని తాను చేసుకుంటూనే వుంటుంది. అలా మన ప్రమేయం లేకుండా శ్వాస జరుగుతుంది కాబట్టే 'శ్వాస క్రియ' అని అంటాం.

అలాగే కడుపులో ఆహారం వేస్తాం. తరువాత మన పనులు మనం చేసుకుంటాం. వ్రాసుకుంటాం, చదువుకుంటాం, మాట్లాడుకుంటాం అలా ఏదో ఒకటి చేస్తూ వుంటాం. కానీ అలా కడుపులో వేసిన ఆహారాన్ని జీర్ణకోశం జీర్ణం చేస్తూ వుంటుంది. జీర్ణం చేయడమే కాదు, తిరిగి మనం ఆహారం తీసుకోవడానికి సిద్ధం చేస్తుంది. అలా ఆహారం జీర్ణం చేయమని, తొందరగా చేయమని, మనమేమీ ఆదేశాలు ఇవ్వం, కానీ జీర్ణకోశం తన పని తాను చేసుకుంటూనే వుంటుంది. అలా మన ప్రమేయం లేకుండా ఈ క్రియ జరుగుతుంది. కాబట్టే దీనిని 'జీర్ణ క్రియ' అంటారు.

అలాగే మన శరీరంలో శుద్ధ రక్తం ఊపిరి తిత్తుల నుండి గుండె ద్వారా శరీరానికి.. శరీరంలోని మలిన రక్తం గుండె ద్వారా ఊపిరితిత్తులకు ప్రసరిస్తూనే వుంటుంది. దీనికి కూడా మన ప్రమేయం ఏమీ వుండదు. అందుకే దీనిని 'రక్త ప్రసరణ క్రియ' అంటారు.

అలాగే మన ప్రమేయం లేకుండా శరీరంలో పేరుకుపోయిన మలినాలను మూత్ర పిండాలు సేకరించి ఎప్పటికప్పుడు విసర్జిస్తూ వుంటాయి. ఈ క్రియని 'విసర్జన క్రియ' అంటారు.

అలా జన్మించినది మొదలు చనిపోయేంత వరకు శరీరంలో మన ప్రమేయం లేకుండా సుమారు 200 క్రియలు, నిరంతరాయంగా జరుగుతూనే వుంటాయి. అందుకే మనం ఆరోగ్యంగా, ఏ ఇబ్బందులు లేకుండా జీవించగలుగుతున్నాం. కానీ ఈ క్రియలలో ఏ మాత్రం లోపం ఏర్పడినా శరీరంలో ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి. వెంటనే డాక్టరును సంప్రదిస్తాం. ఆయన పరీక్ష చేసి ఫలానా రోగం వచ్చింది అంటారు. వారి

విధానం ప్రకారం చికిత్స చేస్తారు.

ఇక్కడ మనం ఆలోచించవలసింది ఏమిటంటే? మన ప్రమేయం లేకుండా మన శరీరంలోని ఈ క్రియలన్నిటిని ఎవరు జరిపిస్తున్నారు? ఎవరి వల్ల ఈ క్రియలు జరుగుతున్నాయి? శరీరం ఏ ఇబ్బందులు లేకుండా మనుగడ సాగించడానికి సహకరిస్తున్నది ఎవరు? ఎవరు దీనికి కారణం?

ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానం ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర విజ్ఞానం కలిగిన వారే చెప్పగలరు. ఆధ్యాత్మిక వేత్తలే చెప్పగలరు. కారణం ఇది కంటికి కనిపించేది కాదు.

సహజంగా ప్రాణం వల్లే ఇవన్నీ జరుగుతున్నాయి, ప్రాణం లేకపోతే అన్నీ ఆగిపోతాయి అనుకుంటారు. కానీ అసలు కారణం శరీరంలో వుండి, శరీరాన్ని నడిపించే కనిపించని 'ఆత్మశక్తి'. అంటే 'ఆత్మే' శరీరాన్ని నడిపించడం, ఇంద్రియాలను పనిచేయించవచడమే కాకుండా శరీరంలోని సమస్త క్రియలను జరిపిస్తుంది. ఆ 'ఆత్మశక్తి' వల్లే అన్ని రకాల క్రియలు జరుగుతున్నాయి.

మన కంటికి కనిపించని శక్తివంతమైన 'ఆత్మ' శరీరమంతా వ్యాపించి వుంటూ శరీరంలోని క్రియలనే కాదు శరీరంలోని ప్రతీ కణం పని చెయ్యటానికి కారణమవుతుంది. ఒకవేళ శరీరం నుంచి ఆత్మ తప్పుకుంటే శరీరంలోని క్రియలన్నీ ఆగిపోతాయి, ఏదీ పని చెయ్యదు. శరీరం శవమై పోతుంది. అంటే ఈ క్రియలను జరిపించేది 'ఆత్మ' అని తెలుస్తుంది. 'ఆత్మ' అంటే ఎవరో కాదు, సాక్షాత్తూ దైవమని తెలుసుకోవాలి.

ఉదాహరణకు మన ఇంటిలో ఎలక్ట్రికల్ పరికరాలన్నీ అంటే ఫ్యాన్‌లు, బల్బులు, ట్యూబ్‌లు, ఫ్రిజ్‌లు, ఎ.సి.లు, టి.వి.లు అన్నీ పని చేస్తున్నాయంటే కారణం విద్యుత్ శక్తి. ఇక్కడ విద్యుత్ శక్తి కనిపించదు. కానీ అన్ని పరికరాలు పని చేస్తున్నాయంటే కారణం విద్యుత్ శక్తే. విద్యుత్ శక్తి ఆగిపోతే అన్నీ ఆగిపోతాయి. ఏదీ పని చేయదు.

ఒక రకంగా ఇంటిలోని విద్యుత్ పరికరాలన్నీ విద్యుత్ శక్తి ఉన్నంతసేపూ ఎలా పని చేస్తాయో! మన శరీరంలో ఆత్మశక్తి వున్నంతసేపూ శరీరంలోని అన్ని క్రియలు అలా జరుగుతూనే వుంటాయి. ఈ ఆత్మ శక్తిని, మనం విద్యుత్ శక్తితో పోల్చుకోవచ్చు. వైర్లు కనబడతాయి కానీ, వైర్లలో వుండే విద్యుత్ శక్తి ఎలా కనిపించదో! అలాగే దేహం కనిపిస్తుంది కానీ దేహంలో వుండే 'ఆత్మశక్తి' కంటికి కనిపించదు.

చూడండి విద్యుత్ సరఫరాలో లోపం ఏర్పడి, సరఫరా తగ్గిందనుకోండి. అంటే తక్కువగా విద్యుత్ శక్తి వస్తుంటే 'లోవోల్టేజ్' అంటాం. అప్పుడు పరికరాలలో రకరకాల లోపాలు ఏర్పడతాయి. బల్బులు డిమ్‌గా వెలుగుతాయి, ఫ్యాన్‌లు మెల్లిగా తిరుగుతాయి, ట్యూబులు అసలు వెలగవు, టి.వి.లు, ఫ్రిజ్‌లు, ఎ.సి.లు డ్యామేజ్ అయిపోతాయి, ఇక పని చెయ్యవు. అలా రకరకాల ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి.

అలాగే శరీరంలో 'ఆత్మశక్తి' క్షీణించినపుడు శరీరంలో జరిగే క్రియలలో కూడా లోపాలు ఏర్పడతాయి. కొన్ని క్రియలు ఆగిపోతాయి. కొన్ని నెమ్మదిగా జరుగుతాయి, కొన్ని డామేజ్ అయిపోతాయి. కొన్ని పని చెయ్యవు. శరీరంలో రకరకాల ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి. వెంటనే డాక్టరు దగ్గరకు వెళతాం. వారు పరీక్ష చేసి నీకు ఈ రోగం వచ్చింది, ఈ జబ్బు వచ్చింది అని అంటూ రకరకాల ట్రీట్‌మెంట్లు చేస్తారు, ఆపరేషన్లు చేస్తారు, మందులు వాడమంటారు.

శరీరంలో ఈ రకమైన ఇబ్బందులు ఏర్పడటానికి అంటే జబ్బులు రావడానికి ముఖ్య కారణం ఈ క్రియలు జరగటానికి కారణమైన, ఆత్మశక్తి శరీరంలో తగ్గడమే. ఆత్మశక్తి అలా తగ్గటానికి కారణం మానసిక అశాంతి, టెన్షన్స్, డిప్రెషన్‌లే కాకుండా ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల మనస్సు బాగా మలినమైనా కూడా ఆత్మశక్తి శరీరంలో తగ్గే అవకాశం వుంది.

అందుకే చూడండి షుగరు, బి.పి. లాంటి జబ్బులు మానసిక అశాంతికి లోనైన వారికి పెరిగిపోతూ వుంటాయి. కాస్త ప్రశాంతంగా

వుంటే అదుపులో వుంటాయి. అందుకే డాక్టర్లు అలాంటి జబ్బులు వచ్చిన వారిని ప్రశాంతంగా వుండమంటారు. కొన్నాళ్ళు ఇంటి వద్దే విశ్రాంతిగా వుండమంటారు. వ్యాపారాలు, వ్యవహారాలు తగ్గించుకోమంటారు. సంపాదన కంటే ఆరోగ్యం ముఖ్యం అంటారు. ఈ రకమైన వ్యాధులనే 'సైకో సోమేటిక్ వ్యాధులు' అంటారు.

శరీరంలో ఆత్మ శక్తి తగ్గడం వల్ల జబ్బులు ఎలా వస్తాయో తెలుసుకుందాం. ఉదాహరణకు విద్యుత్ శక్తిలో లోవోల్టేజ్ ఏర్పడినప్పుడు ట్యూబ్‌లైట్లు ఎలా ఆగిపోతాయో అలాగే శరీరంలో ఆత్మశక్తి తగ్గినపుడు పాంక్రియాస్ అనే గ్రంథి పని చేయదు. 'పాంక్రియాస్' అనే గ్రంథి పని చెయ్యకపోవడం వల్ల షుగరు వ్యాధి వస్తుంది. ఎలా అంటే ఈ పాంక్రియాస్ అనే గ్రంథి శరీరంలో "ఇన్సులిన్" అనే పదార్థాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ "ఇన్సులిన్" శరీరంలో ఆహారం ద్వారా తీసుకున్న షుగర్‌ను న్యూట్రలైజ్ చేస్తుంది. అందుచేత ఎన్ని తీపి పదార్థాలు తిన్నా శరీరంలో ఏమీ తేడా రాదు. కానీ పాంక్రియాస్ పని చెయ్యకపోవడం వల్ల, ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కాకపోవడం వల్ల, శరీరంలోని, రక్తంలోని షుగరు న్యూట్రల్ కాకపోవడం వల్ల రక్తంలోనే పేరుకుపోతుంది.

అలా రక్తంలో, శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ పేరుకుపోవడం వల్ల శరీరంలో రకరకాల ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి. దాని వల్ల శరీరానికి ఏదైనా గాయమైనా తొందరగా తగ్గదు. ఒక్కొక్కసారి సెప్టిక్ అయి ఆ భాగం అంటే వేలుకానీ, కాలు కానీ, చెయ్యి కానీ తీసివేయవలసి వస్తుంది. ఈ షుగరు వ్యాధి వున్నవారికి పల్లు పటుత్వం కోల్పోతాయి. కంటి చూపు మందగిస్తుంది. మెల్లిగా చూపు కోల్పోయే ప్రమాదం కూడా వుంది, కిడ్నీ పాడయ్యే అవకాశం వుంది, గుండె జబ్బులు కూడా రావచ్చు, విపరీతమైన నీరసం వుంటుంది. మల బద్ధకం వుంటుంది. ఏ పనీ చేయాలనిపించదు.

ఇలాంటి ఇబ్బందులు ఏవైనా ఏర్పడినప్పుడు సహజంగా డాక్టర్లను సంప్రదిస్తారు. వారు పరీక్ష చేసి నీకు షుగరు వ్యాధి వచ్చింది అంటారు.

వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి టాబ్లెట్లు వాడమంటారు. లేదా ఇంజక్షన్ చేసుకోమంటారు. అలా ప్రతీరోజూ వాడమంటారు. కారణం శరీరంలో ఉత్పత్తి కానటువంటి ఇన్సులిన్‌ను, టాబ్లెట్లు, ఇంజక్షన్‌ల రూపంలో ఇస్తూంటారు. అందువల్ల ఆ రోజుకు ఏ ఇబ్బంది వుండదు. కానీ మరునాడు మరల వేసుకోవాలి. అలా జీవితాంతం వాడమంటారు. దానితో పాటు ఆహార నియమాలు కూడా పాటించమంటారు. తీపి పదార్థాలు తినవద్దంటారు. విశ్రాంతిగా వుండమంటారు.

ఇక్కడ చాలా మందికి అర్థం కాదు... ఎన్ని రోజులు మందులు వాడినా వ్యాధి తగ్గట్లేదేమిటని అనుకుంటారు. ఇంత డబ్బు వుండి జబ్బు వల్ల జీవితాన్ని అనుభవించలేకపోతున్నామే అని బాధపడతారు కూడా.

మందులు వాడినా షుగరు తగ్గపోవడానికి ముఖ్య కారణం డాక్టర్లు ఇచ్చే మందులు శరీరంలోని షుగరు లెవెల్సును సరి చేస్తున్నాయి కానీ ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేసే పాంక్రియాస్ గ్రంధిని పని చేయించలేక పోతున్నాయి. పాంక్రియాస్ పని చేస్తేనే వ్యాధి నయమయ్యేది. కానీ ఆ మందులకు ఆ శక్తి లేదు. అంతేకాదు ఏ మందులకు ఆ శక్తి లేదు కూడా. అందుకే ఎవరికీ షుగరు వ్యాధి నయం కావటం లేదు.

ఎంతసేపూ వ్యాధిని అదుపులో వుంచుకుని తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందగులుగుతున్నారు కానీ శాశ్వత నివారణ లభించడం లేదు. మరి శాశ్వతంగా ఆ వ్యాధి నయం కావాలంటే ఒక్కటే మార్గం. 'పాంక్రియాస్ గ్రంధి' తిరిగి పని చెయ్యాలి. అప్పుడే వ్యాధి నయమవుతుంది.

కానీ పాంక్రియాస్ గ్రంధి పని చెయ్యాలంటే ఆ శక్తి ఒక్క ఆత్మకే వుంది. ఆత్మశక్తితో తప్ప ఇంక దేనితో కూడా పాంక్రియాస్ పని చెయ్యదు. ఎలాగైతే విద్యుచ్ఛక్తి తగ్గడం వల్ల ఇంట్లో ట్యూబులు ఆగిపోతాయో! మరల వోల్టేజీ పెంచగానే ట్యూబులన్నీ వెలుగుతాయో! ఆత్మశక్తి తగ్గడం వల్ల ఆగిపోయిన పాంక్రియాస్ మరల శరీరంలో ఆ ఆత్మశక్తిని వృద్ధి చేసినపుడే

మరల పని చేయగలుగుతుంది.

మరి శరీరంలో ఆత్మ శక్తిని పెంచగలిగే మార్గం ఏది? అంటే అది ఒక్కటే "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం". దానితో పాటు సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవడం. 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ద్వారా ధ్యాన స్థితిలో అపారమైన ప్రాణశక్తి లభిస్తుంది. తద్వారా శరీరంలో ఆత్మశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. అందువల్ల పని చెయ్యని పాంక్రియాస్ తిరిగి పని చెయ్యడం ప్రారంభిస్తుంది. అపుడు ఇన్సులిన్ శరీరంలోనే ఉత్పత్తి అవుతుంది. అందువల్ల వ్యాధి నయ మవుతుంది. బయట మందులు వాడనవసరం లేదు. ఇపుడు స్వీట్స్ తిన్నా ఏ ఇబ్బందీ వుండదు.

కానీ గుర్తుంచుకోవలసింది ఏమిటంటే శరీరంలో తగ్గిపోయిన ఆత్మశక్తి తిరిగి పెరగాలంటే ఆహార నియమాలతో పాటు విశేషమైన 'ధ్యాన సాధన' చెయ్యాలి. అలా చేస్తూ ఆత్మశక్తి పెంచుకున్నప్పుడు శరీరంలో ఏ లోపాలు ఏర్పడినా అన్నీ సరి చెయ్యబడతాయి. విద్యుత్ వోల్టేజి పెరిగినపుడు అన్ని లోపాలు ఎలా సరి చెయ్యబడతాయో? పరికరాలు అన్నీ సక్రమంగా ఎలా పని చేస్తాయో? అలాగే ఆత్మశక్తి తగ్గడం వల్ల వచ్చిన వ్యాధులన్నీ ఆత్మశక్తి పెరగడం వల్ల నయమవుతాయి.

మరొక ఉదాహరణ చూద్దాం. లోవోల్టేజ్‌లో బల్బులు డిమ్‌గా వెలుగుతాయి. ఫ్యాన్‌లు మెల్లిగా తిరుగుతాయి అలాగే ఆత్మశక్తి తగ్గినపుడు కొంతమందికి జీర్ణకోశం మెల్లిగా పని చేస్తుంది. అందువల్ల తీసుకున్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాదు. కడుపులో నెప్పి కూడా రావచ్చు, ఆకలి వేయదు. అపుడు డాక్టర్ల వద్దకు వెళితే అజీర్ణ వ్యాధి వచ్చిందని చెపుతూ కడుపు కాళీ చేసే మందులు ఇచ్చి, తేలికగా అరిగే ఆహారాలు తీసుకోమంటారు. అంతకు ముందులా, ఏది పడితే అది తినవద్దు అంటారు. బెండకాయలు తిను, బీరకాయలు తిను, ఆనపకాయ తిను, తోటకూర తిను అని, తేలికగా అరిగే ఆహారాలు చెబుతూ వుంటారు. నీకు జీర్ణశక్తి తగ్గిందని అంటారు.

కానీ యీ లోపం కూడా 'ఆత్మశక్తి' తగ్గినందువల్లే ఏర్పడింది. అందువల్ల ధ్యానం చేసి ఆత్మశక్తిని పెంచుకుంటే ఈ వ్యాధిని కూడా నయం చేసుకోవచ్చు. అలాగే గుండె జబ్బులు కానీ, కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ లాంటి జబ్బులు కానీ ముందుగా జాగ్రత్తపడి విశేషమైన ధ్యానం చేస్తే నివారించుకోవచ్చు, తగ్గించుకోవచ్చు కూడా.

అలాగే విద్యుత్‌శక్తి సరఫరా తగ్గినపుడు కొన్ని వస్తువులు, టి.వి.లు, ఎ.సి.లు లాంటివి డేమేజ్ అయినట్టే. ఆత్మశక్తి తగ్గినపుడు శరీరంలోని కొన్ని భాగాలలో వున్న కణాలలో ఆత్మశక్తి తగ్గినపుడు వ్యాధి కారక క్రిములు శరీరంలో ప్రవేశించి ఆ కణాలపై దాడి చేస్తాయి. ఆ కణాలను నాశనం చేయడమే కాకుండా మెల్లిగా ప్రక్క కణాలను కూడా నాశనం చేస్తూ వుంటాయి. దీని వల్ల ఆ భాగం డామేజీ కావచ్చు. అక్కడ నొప్పి పుట్టవచ్చు. అలా శరీరంలో ఏదైనా నొప్పి కానీ, తేడా కానీ కనిపిస్తే వెంటనే డాక్టరు దగ్గరికి వెడతారు. వారు పరీక్ష చేసి నీకు 'కాన్సర్' వచ్చింది, 'ఎయిడ్స్' వచ్చింది అని చెపుతారు. అలా కేన్సర్ వచ్చిన వారికి ఆ వ్యాధి ఇతర కణాలకు వ్యాపించకుండా కరెంటు రేడియేషన్‌తో ఆ భాగాన్ని కాల్చివేస్తారు. లేకపోతే ఆపరేషన్ చేసి తీసేస్తారు, లేకపోతే మందులు వాడమంటారు.

ఎంత చేసినా ఆత్మశక్తి తగ్గుతూ వుండటం వల్ల ఆ వ్యాధి వ్యాపిస్తూనే వుంటుంది కానీ తగ్గదు. అలా పెరుగుతూ... పెరుగుతూ... చివరకు ప్రాణానికే హాని జరగవచ్చు.

కానీ యీ వ్యాధులు కూడా ముందరే గుర్తించి విశేషమైన ధ్యానం చేసి ఆత్మశక్తిని పెంచుకున్నప్పుడు మరల శరీరంలోని కణజాలంలో ఆత్మశక్తి పెరగడం వల్ల ఆ వ్యాధి నుంచి బయటపడే అవకాశం వుంది. అలాగే ధ్యానం చేసే వారికి అటువంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం కూడా వుండదు.

దీనిని బట్టి ఆత్మశక్తే శరీరాన్ని రక్షిస్తుందని, రోగాల బారిన పడకుండా కాపాడుతుందని తెలుసుకోవాలి. ఆ ఆత్మశక్తి ధ్యానం వల్లనే పెరుగుతుంది. అందుచేత చిన్న నాటి నుంచి ధ్యానం చెయ్యడం వల్ల

అటువంటి లోపాలు, రోగాలు రాకుండా చేసుకోవచ్చు. అధిక శాతం అంటే 50% నుంచి 60% రోగాలు రాకుండా నివారించు కోవచ్చు. దీనిని బట్టి ఇటువంటి రోగాలకు కూడా ధ్యానమే పరిష్కారమని అర్థమవుతుంది.

కర్మలు

ఇలా ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా ఎన్ని చేసినా కొన్ని రకాల రోగాలు అనుకోకుండా వస్తుంటాయి. చాలా సడన్‌గా వస్తాయి. అన్ని రకాల రోగాలు కూడా వస్తుంటాయి. దీనికి ముఖ్య కారణం 'కర్మలు'. అంటే గతంలో అంటే గత జీవితంలో కానీ, గత జన్మలలో కానీ మానవుడు చేసిన పాప కర్మలే, హింసాత్మక కర్మలే ఈ రోగాలకు కారణం. మానవుడు జీవుల హింస, అల్పుల హింస, అబలల హింస లాంటి వాటికి పాల్పడితే దాని ఫలితం రోగాల రూపంలో అనుభవించ వలసి వస్తుంది. కారణం రోగం కూడా హింసే కాబట్టి. చూడండి ఒక తలనొప్పి వచ్చినా, కాళ్ళ నొప్పులు వచ్చినా, నడుం నొప్పి వచ్చినా, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు వచ్చినా, ఎంత బాధపడతారు? ఎంత నరకం అనుభవిస్తారు?ఎంత హింసకు గురవుతారు? అందుచేత రోగమంటేనే హింస అని తెలుసుకోవాలి. హింస చేస్తే హింస అనుభవిస్తారు. దీనినే కర్మ సిద్ధాంతం అంటారు.

అందుకే శ్రీ కృష్ణుల వారు "ఎటువంటి కర్మలు చేస్తే అలాంటి ఫలితం అనుభవించవలసి వుంటుందని" అన్నారు.

అలాగే జీసస్ "ఏది విత్తుతావో ఆ పంటే కోసుకుంటావు" అని అన్నారు.

అలా ఎంతో మంది మహానుభావులు కర్మ సిద్ధాంతం గురించి చెప్పడం జరిగింది. ఒక రకంగా శారీరక రోగాలు, హింసాత్మక కర్మల ఫలితమే తప్ప ఇంకొకటి కాదు. మానవులకు వచ్చే రోగాలలో 20% నుంచి 30% వరకు ఇలాంటి రోగాలు వుంటాయి.

మరి పాప కర్మల వల్ల వచ్చిన రోగాల నుంచి బయటపడటం

ఎలా? అంటే (1) పాపాలు అనుభవిస్తే పోతాయి. (2) పాపాలు పోతే పోతాయి.

పాపాలు అనుభవిస్తే పోతాయి కాబట్టి రోగం వచ్చినా, కొన్నాళ్ళు ఓపిక పట్టగలిగితే కర్మ తీరిపోగానే రోగం దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది.

కానీ అలా తట్టుకునే శక్తి ఓపిక పట్టగలిగే శక్తి ధ్యానం చెయ్యడం వల్ల వస్తుంది. అందుకే ధ్యానం చేసేవారు, జ్ఞానులు రోగం వస్తే కంగారు పడరు. కారణం 'కర్మ' వల్లే ఈ రోగం వచ్చిందని వారికి తెలుసు. అలాగే కొంచెం ఓపిక పడితే దానంతట అదే పోతుందని కూడా తెలుసు. ధ్యానం చెయ్యడం వల్ల వచ్చిన శక్తితో ఓపిక పడతారు. కర్మ తీరగానే ఆ రోగం దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది.

అంతేకాకుండా ఇంకా తొందరగా పోవాలన్నా, అసలు అటువంటి రోగాలు రాకూడదనుకున్నా ఇంకొక మార్గం వుంది. అదే పాపాలు పోతే పోతాయి అని చెప్పుకున్నాం. మరి పాపాలు ఎలా పోతాయి? అంటే భగవద్గీతలో 'జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణం' అని చెప్పబడింది కదా? అంటే జ్ఞానమనే అగ్నిలోనే కర్మలన్నీ దగ్ధమవుతాయని చెప్పబడింది. మరి జ్ఞానాగ్నిని ఎలా ప్రజ్వరిల్ల చేసుకోవాలి? దానికి ఒక్కటే మార్గం అదే ధ్యానం చెయ్యడం. కారణం ధ్యానం వల్లనే అనుభవ జ్ఞానం కలుగుతుంది.

అందుచేత కర్మల ద్వారా వచ్చిన రోగాలు పోవాలనుకునే వారు నియమాలు పాటిస్తూ విశేషంగా ధ్యానం చేస్తే నెమ్మదిగా జ్ఞానం పొందుతారు. జ్ఞానం పొందే కొద్దీ వారి కర్మలు ఒక్కొక్కటి దగ్ధమవుతూ వుంటాయి. ఎప్పుడవుతే పాపకర్మలు దగ్ధమవుతాయో, అనుభవిస్తున్న రోగం తొలగించుకోవడంతో పాటు రాబోయే రోగాలు కూడా రాకుండా చేసుకోగలుగుతారు.

అందుచేత ఏ రకంగా చూసినా రోగాలకు పరిష్కారం 'ధ్యానమే' అని తెలుస్తుంది. అందుకే పత్రీజీ "ధ్యానం సర్వ రోగ నివారిణి" అన్నారు.

అందుచేత అందరూ ధ్యానం నేర్చుకోండి. సరైన నియమాలతో తీవ్ర సాధన చేయండి. రోగాల నుండి రోగాల వల్ల కలిగే దుఃఖం నుండి బయటపడి ఆనందంగా జీవించండి.

అందుకే పత్రీజీ అంటారు. అసలైన ఆత్మశక్తి నీలో వుండగా ఎందుకు మందుల మీద ఆధారపడతావు? మందులు అంటే విషాలు, మందులు ఎక్కువ వాడి శరీరాన్ని ఎందుకు విషపూరితం చేసుకుంటావు? దాని వల్ల ఇంకా ఎన్నో అనర్థాలు కలుగుతాయి. శరీరం శక్తి హీనమైపోతుంది. ఎన్నో ఇతర రకాల రోగాలకు గురి కావలసి వస్తుంది. అందుచేత ధ్యానం చెయ్యి శక్తిని పెంచుకో. రోగ నిరోధక శక్తితో శరీరాన్ని వజ్రకాయం చెయ్యి అంటారు.

త్రివిధ బంధాలు

సృష్టిలో మనకు ముఖ్యంగా 3 రకాల బంధాలు కనిపిస్తాయి. (1) పేగుబంధం, (2) ప్రేమ బంధం, (3)కర్మ బంధం.

జన్మతో పేగుబంధం ఏర్పడుతుంది. జన్మలు ఇవ్వడానికి ప్రేమబంధం ఏర్పడుతుంది. ఈ రెండింటి వల్ల కర్మబంధం ఏర్పడుతుంది.

ప్రతి ఒక్కరూ తల్లిగర్భంలో పెరగడం వల్ల... ఆ తల్లి పేగులలో కొన్నాళ్ళు జీవించడం వల్ల... తల్లితో కొంత అనుబంధం ఏర్పడుతుంది. అలా పేగుల మధ్యలో జీవించి, కొన్నాళ్ళకు జన్మ తీసుకుంటారు. అలా ఎవరి జీవితమైనా పేగు బంధంతో ప్రారంభమవుతుంది. ఇది విడతీయలేని మర్చిపోలేని బంధం. ఇది తల్లి, తండ్రి జన్మించిన పిల్లలకు మధ్య ఏర్పడిన బంధం. దీనినే రక్త సంబంధం అని కూడా అంటారు.

ఇక్కడ గమనిస్తే తల్లి పేగులలో పెరిగినా, తండ్రి భాగస్వామ్యం కూడా వుంటుంది. తండ్రి జీన్సు ఆ బిడ్డలో సగం వుంటాయి. తండ్రి వల్ల కూడా బిడ్డ జన్మించడం జరుగుతుంది. అందుచేత ఈ అనుబంధం తల్లితోనే కాకుండా, తండ్రితో కూడా ఏర్పడుతుంది. ప్రత్యక్ష బంధం తల్లితోనే వుంటుంది కాబట్టి తండ్రి కంటే ఎక్కువగా ఏ బిడ్డకైనా అనుబంధం తల్లితోనే వుంటుంది.

అందుకే చూడండి వూహ వచ్చిన ఏ పిల్లలనైనా నీకు అమ్మంటే ఇష్టమా? నాన్నంటే ఇష్టమా? అంటే నిర్మొహమాటంగా అమ్మంటేనే ఇష్టమంటారు. కానీ పెరిగే కొద్దీ, తెలివితేటలు సంపాదించుకునే కొద్దీ మరల అదే ప్రశ్న వేస్తే నాకు ఇద్దరూ ఇష్టమే అని అనడం జరుగుతుంది.

పేగుబంధం వల్ల బిడ్డలో ప్రజ్వరిల్లే జఠరాగ్ని చల్లారుతుంది. అంటే బిడ్డకు కావలసిన భుక్తి లభిస్తుంది. అంటే తల్లిదండ్రులు బిడ్డను అన్ని రకాలుగా పోషిస్తారు. అన్ని అవసరాలు తీరుస్తారు.

అలా పేగు బంధంతో పెరిగిన బిడ్డలు మెల్లిగా యవ్వనంలో ప్రవేశిస్తారు. అంటే ఈడు వస్తుంది. 'ప్రేమ'లో పడతారు. అంటే తోడు కోసం ప్రయత్నిస్తారు. తోడు సంపాదించిన తరువాత వారి 'ప్రేమ' మరింత

బలపడుతుంది. వారి యిద్దరిని మరింత దగ్గర చేస్తుంది. చివరకు అది విడదీయరాని అనుబంధంగా, 'ప్రేమబంధం' ఏర్పడుతుంది.

ఈ 'ప్రేమబంధం' వల్ల దంపతులలో ప్రజ్వరిల్లే కామాగ్ని చల్లారుతుంది. తద్వారా వారికి అంతులేని తృప్తి కలుగుతుంది.

ఈ 'ప్రేమబంధం' ఎంత గొప్పది, బలీయమైనదంటే! అది విడదీయలేని అనుబంధమవుతుంది. ఒకరకంగా 'ప్రేమబంధం' కోసం 'పేగు బంధాన్ని' తెంచుకోవడానికైనా వెనుకాడరు, సంకోచించరు. అందుకే వివాహమైన స్త్రీకి 20 సంవత్సరాలు తల్లిదండ్రులతో అనుబంధమున్నా, ప్రేమించిన భర్తను ఆశ్రయిస్తుంది, భర్త అడుగుజాడలలో నడుస్తుంది. ప్రేమించిన భర్త కోసం తల్లిదండ్రులను దూరం చేసుకోవటానికి కూడా వెనుకాడదు. అలాగే భర్త కూడా వివాహమైన తరువాత ఎంతోకాలం నుంచి కలిసి వున్న తల్లిదండ్రులను వదిలి వేరే కాపురం పెడతాడు. ఇది మనం సమాజంలో చూస్తూనే వున్నాం. అంటే 'పేగుబంధం' కంటే 'ప్రేమబంధం' ఎంత బలీయమైనదో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

అలా 'పేగుబంధం'తో ఆరంభమైన జీవితం, 'ప్రేమబంధం'తో పరాకాష్టకు చేరుకుంటుంది. ఈ రెండు బంధాలతో జీవిస్తున్నవారు మరొక బంధంలో తమకు తెలియకుండానే చిక్కుకుంటారు. అదే "కర్మబంధం". ఈ పేగు, ప్రేమ బంధాల కోసం ఎన్నో కర్మలు చేస్తూంటారు. కొన్ని సత్కర్మలు చేస్తారు, కొన్ని దుష్కర్మలు చేస్తూ వీటి వల్ల 'కర్మబంధంలో' చిక్కుకుంటారు.

కానీ విచిత్రమేమిటంటే ఈ 'పేగుబంధాన్ని' తెంచుకోగలరు, 'ప్రేమబంధాన్ని' కూడా తెంచుకోగలరు, బయటపడగలరు కానీ 'కర్మబంధాన్ని' తెంచుకోలేరు, బయటపడలేరు సరికదా. అది వారికి అసాధ్యంగా కనిపిస్తుంది.

కారణం వారు చనిపోయినపుడు పేగుబంధం, ప్రేమబంధం వద్దనుకున్నా తెగిపోతాయి. కానీ జీవించి వున్నపుడు మాత్రం వారు కావాలనుకుంటేనే తెగిపోతాయి. ఏదైనా పేగు బంధం, ప్రేమబంధం వదలించుకునే అవకాశం వుంది, బయటపడగలరు కానీ ఈ 'కర్మబంధం' మాత్రం బ్రతికి వున్నా, ఆఖరికి చనిపోయినా నీడ వలె వెన్నాడుతూనే

వుంటుంది. దీని నుంచి బయట పడటమన్నది ఎవరికైనా అసాధ్యం. వదిలించుకోవడం అసంభవం. కారణం చేసిన కర్మలు అనుభవించ వలసిందే!

ఈ పేగు బంధం వల్ల, ప్రేమ బంధం వల్ల సుఖం, సంతోషాలు లభించవచ్చునేమో కానీ సరైన కర్మలు చేయకపోతే! దుష్కర్మలు చేస్తే! 'కర్మబంధం' వల్ల 'పేగుబంధం', 'ప్రేమబంధం'తో పొందిన సుఖ, సంతోషాలు కోల్పోవలసి వస్తుంది, జీవితం నరక ప్రాయమవుతుంది.

అందుచేత పేగుబంధం అంటే తల్లిదండ్రులు, ప్రేమబంధం అంటే సంసారం గురించే కాదు 'కర్మబంధం' గురించి కూడా ఆలోచించాలి. 'కర్మబంధం' నుంచి బయటపడటానికి ప్రయత్నించాలి.

కర్మబంధం నుంచి బయటపడాలంటే 'కర్మలన్నీ' దగ్ధం కావాలి. దానికి ఒక్కటే మార్గం ఆ మార్గమే ప్రతి ఒక్కరిలో జ్ఞానాగ్నిని ప్రజ్వరిల్ల చెయ్యడం. ఈ జ్ఞానాగ్ని ప్రజ్వరిల్లాలంటే పేగుబంధం కలిగిన తల్లిదండ్రులు సరిపోరు, ప్రేమబంధం కలిగిన భార్య, భర్త సరిపోరు. కారణం అవి శరీరబంధాలు. దానికి 'ఆత్మజ్ఞానం' కలిగిన సద్గురువు కావాలి. సద్గురువు ఒక్కడే సరైన 'ధ్యానమార్గాన్ని' అందించి 'జ్ఞానాగ్ని'ని ప్రజ్వరిల్ల చేసి ఎవరినైనా 'కర్మబంధాన్నించి' విడిపించగలడు, విముక్తం చేయగలడు.

గుర్తుంచుకోండి పేగుబంధం వున్న తల్లిదండ్రుల వల్ల భుక్తి లభిస్తుంది. ప్రేమబంధంతో వున్న భాగస్వామి వల్ల తృప్తి లభిస్తుంది. కానీ ఆత్మజ్ఞానం కలిగిన గురువు వల్ల అన్నిటికి మించిన కర్మ బంధం నుంచి 'ముక్తి' లభిస్తుంది.

అందుచేత సద్గురువును ఆశ్రయించండి. 'ధ్యానం' చెయ్యండి. 'జ్ఞానం' సంపాదించుకోండి. కర్మలు రహితం చేసుకోండి. 'ముక్తి'ని పొందండి. కర్మబంధం నుండి బయటపడండి.

తెలుసుకోండి 'ధ్యానం' వల్లనే 'జ్ఞానం' 'జ్ఞానం' వల్లనే 'కర్మరహితం', 'కర్మరహితం' వల్లనే 'ముక్తి'.

త్రివిధ అగ్నులు

ప్రతి మానవునిలో సహజంగా 3 రకాల అగ్నులు ప్రజ్వరిల్లుతూ వుంటాయి. అవి (1) జఠరాగ్ని, (2) కామాగ్ని, (3) జ్ఞానాగ్ని.

జఠరాగ్ని శరీరానికి సంబంధించినది. కామాగ్ని మనస్సుకు సంబంధించినది. అలాగే జ్ఞానాగ్ని ఆత్మకు సంబంధించినది.

సహజంగా ప్రతి ఒక్కరిని ఈ జఠరాగ్ని, కామాగ్ని దహించి వేస్తూ వుంటాయి. ఈ అగ్నులను ఎంత చల్లార్చడానకి ప్రయత్నించినా, ఎంత శాంతింపజేయాలనుకున్నా మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రజ్వరిల్లుతూనే వుంటాయి. మానవుణ్ణి దహిస్తూనే వుంటాయి.

సహజంగా పుట్టగానే జఠరాగ్ని దహించడం ప్రారంభిస్తుంది. ఈడు రాగానే కామాగ్ని దహించడం ప్రారంభిస్తుంది. అందుకే పుట్టగానే "కూడు" కోసం చూస్తాడు. ఈడు రాగానే "తోడు" కోసం చూస్తాడు.

మానవులు జఠరాగ్నిని చల్లార్చటానికి ప్రతీపూట కడుపులో ఆహారం వేస్తూనే వుంటారు. కానీ ఎంత వేసినా, ఎన్ని సార్లు వేసినా, జఠరాగ్ని మరల మరల ప్రజ్వరిల్లుతూనే వుంటుంది. దహిస్తూనే వుంటుంది. అంటే ఆకలి వేస్తూనే వుంటుంది.

అలాగే శరీరంలో రగిలే కామాగ్ని చల్లార్చటానికి ప్రతిరోజూ పురుషుడు-స్త్రీతోనూ, స్త్రీ-పురుషునితోనూ సంభోగిస్తూనే వుంటారు. అలా ఎన్ని సార్లు సంభోగించినా, కామాగ్ని మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రజ్వరిల్లుతూనే వుంటుంది. మానవుని దహించి వేస్తూ వుంటుంది. అంటే కోరిక పుడుతూనే వుంటుంది. వయస్సు ఎంత పెరిగినా ఇది తప్పదు.

మానవులు ఈ అగ్నులను చల్లార్చడం కోసం ప్రయత్నిస్తూ రకరకాల తప్పులు చేస్తున్నారు. పాపాలు చేస్తూ ఇంకా చేయకూడని పనులు చేస్తూన్నారు, ధర్మవిరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్నారు. సృష్టి విరుద్ధంగా జీవిస్తున్నారు. అలా పాపకర్మలు చేస్తూ కష్టాలలో చిక్కుకుంటున్నారు, జీవితంలో నరకాన్ని అనుభవిస్తున్నారు. అలా 3 లేక 4 వందల జన్మలు పాపాలు చేసి నరకాన్ని అనుభవించిన తరువాత ఆలోచిస్తారు ఏమిటి ఈ జీవితం? ఎందుకు ఈ

జీవితం? ఏమిటి ఈ కష్టాలు? ఈ కష్టాల నుంచి ఎలా బయటపడాలి? అని ఆలోచిస్తారు. ఎంత ఆలోచించినా అర్థం కాదు. ఏది చేసినా ఫలితం కనిపించదు. ఒకవేళ ఏదైనా కష్టం నుంచి బయటపడినా మరల కష్టాలు వస్తుంటాయి.

అప్పుడు గురువులను, పెద్దలను ఆశ్రయించి రకరకాల సాధనలు చేస్తూ చివరకు సద్గురువు సలహాతో ధ్యాన మార్గంలోకి వస్తారు, ధ్యానం చేస్తారు. అలా ధ్యానం చెయ్యడం ప్రారంభించగానే వారిలో వారికి తెలియకుండానే 'జ్ఞానాగ్ని' ప్రజ్వరిల్లడం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ 'జ్ఞానాగ్ని' ప్రజ్వరిల్లే కొద్దీ వారికి చాలా విషయాలు తెలుస్తూ వుంటాయి. ఈ కష్టాలకి కారణం తాను చేసే పాప కర్మలే అని తెలుసుకుంటారు. ఈ కర్మలు చెయ్యటానికి కారణం జఠరాగ్ని, కామాగ్ని అని తెలుసుకుంటారు. అపుడు గురువుల సలహాతో వాటికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. ముందుగా వాటిని చల్లార్చడం కోసం చేసే తప్పులు, పాపాలు మానేస్తారు. మితంగా ఆహారం తీసుకుంటారు. మితంగా సంభోగంలో పాల్గొంటాడు. ఎక్కువ సమయం 'జ్ఞానాగ్ని'ని ప్రజ్వరిల్ల చెయ్యటానికి 'ధ్యాన' సాధనకు వినియోగిస్తారు.

అలా చేసే కొద్దీ వారిలో 'జ్ఞానాగ్ని' ఇంకా ఇంకా ప్రజ్వరిల్లుతూ వుంటుంది. విచిత్రంగా ఈ 'జ్ఞానాగ్ని'లో వారు అంతకు ముందు చేసిన పాపకర్మలు ఒక్కొక్కటిగా దగ్ధమవుతూ వుంటాయి. అందుచేత కష్టాలు తగ్గుతూ వుంటాయి, ఆనందం పెరుగుతూ వుంటుంది. ఆ రుచి చూసి ధ్యాన సాధన ఇంకా... ఇంకా తీవ్ర తరం చేస్తారు. 'జ్ఞానాగ్ని'ని ఇంకా ప్రజ్వరిల్ల చేస్తారు. తమ కర్మలన్నీ పూర్తిగా దగ్ధం చేసుకుంటారు. శాశ్వత ఆనందాన్ని పొందుతారు. వారికి ఇక శరీరం రాదు. అపుడు వారిలో మిగిలిన అగ్నులు ఉదయించే ఆస్కారం ఉండదు. అలా దుఃఖం నుంచి పూర్తిగా బయటపడతారు. దీనినే 'మోక్షం' అంటారు.

అంటే ఎవరైతే ఈ 'జఠరాగ్ని', 'కామాగ్ని' బారి నుండి బయట పడతారో వారిని 'ముక్తి' లేక 'మోక్షం' పొందారు అంటారు.

ఇక్కడ గమనిస్తే 'జఠరాగ్ని', 'కామాగ్నులు' సహజంగానే ప్రజ్వరిల్లుతూ వుంటాయి. దాని కోసం ప్రయత్నించనక్కరలేదు. కానీ

'జ్ఞానాగ్ని'ని మాత్రం మానవులు తమ ప్రయత్నం చేత మాత్రమే ప్రజ్వరిల్ల చేసుకోవాలి.

ఇక్కడ గమనిస్తే ఈ 'జఠరాగ్ని', 'కామాగ్ని' మానవులను కోరికలతో ఇబ్బందులకు గురి చేస్తాయి. కానీ జ్ఞానాగ్ని వారిని కోరికల నుండి బయటపడవేసి ఈ రెండు అగ్నుల నుండి కాపాడుతుంది. అందుచేత మానవులకు 'జఠరాగ్ని, కామాగ్ని' ఎంత సుఖాన్నిచ్చినా, సంతోషం కలిగించినా, చివరకు అవి వారి దుఃఖానికి, కష్టాలకు దారి తీస్తుంది కానీ జ్ఞానాగ్ని మాత్రం మానవులకు శాశ్వత శాంతిని, ఆనందాన్ని చేకూరుస్తుంది.

అందుచేత మానవులు ఎన్నో జన్మలు ఈ జఠరాగ్ని, కామాగ్నులను చల్లార్చటానికి ప్రయత్నించి కష్టాల పాలయ్యే బదులు, ఆలోచించి 'ధ్యాన సాధన' ద్వారా 'జ్ఞానాగ్ని'ని ప్రజ్వరిల్ల చేసుకుంటే వాటి బారి నుండి రక్షించుకోగలుగుతారు. ఎందుచేతనంటే వాటిని ఎంత చల్లార్చినా మళ్ళీ ప్రజ్వరిల్లుతూనే వుంటాయి. ఎన్ని సార్లు చల్లార్చినా, అలా ఎన్ని జన్మలు చల్లార్చిన మరల మరల ప్రజ్వరిల్లుతూనే వుంటాయి. వాటిని ఆహారంతో, సంభోగంతో చల్చార్చడం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. అందుకే ఎంతవారలైనా సంభోగించవలసిందే! ఎటువంటి వారైనా భుక్తి కోసం కష్టపడవలసిందే! ఒక్క జ్ఞానాగ్నితోనే అవి అదుపులోకి వస్తాయి, నశిస్తాయి, మానవులకు శాంతిని కలిగిస్తాయి.

అలా యోగులంతా 'ధ్యానం' చేసి 'జ్ఞానాగ్ని'ని రగిలించుకుని ఈ 'జఠరాగ్ని', 'కామాగ్నులను' అదుపు చేయగలిగారు. వాటి ప్రభావం లేకుండా చేసుకోగలిగారు. ఎప్పుడు శాంతిగా, ఆనందంగా వుండటమే కాదు, శాశ్వత ఆనందమైన 'ముక్తిని' కూడా పొందగలిగారు. ఆ మార్గాన్నే ఎంతోమందికి బోధించి వారిని కూడా వీటి బారి నుంచి కాపాడగలిగారు.

అందుచేత రకరకాల ఆహారాలు అంటూ మాంసాహారం మొదలైనవి తిని జఠరాగ్నిని, రకరకాల స్త్రీలతో సంభోగించి కామాగ్నిని చల్లార్చడానికి ప్రయత్నించి కష్టాల పాలుకాకూడదు. శాకాహారం తీసుకుంటూ, సంసారం చేసుకుంటూ ధ్యానం ద్వారా 'జ్ఞానాగ్ని'ని ప్రజ్వరిల్ల చేసుకొని 'జఠరాగ్నిని' 'కామాగ్నిని' పూర్తిగా చల్లబర్చుకోండి. ఆత్మశాంతిని పొందండి, ఆనందంగా జీవించండి.

త్రివిధ అవస్థలు

మానవునకు శరీరం వుండటం వలన 3 రకాల అవస్థలు కలుగుతున్నాయి. అవి

(1) జాగ్రదావస్థ, (2) స్వప్నావస్థ, (3) సుషుప్తావస్థ

1) జాగ్రదావస్థ : మానవుడు శరీరానికి సంబంధించిన 10 ఇంద్రియాలు, మనస్సుతో కలిపి బాహ్య ప్రపంచంలోని వ్యవహారాలు నిర్వహిస్తుంటాడు, బాహ్య విషయాలు అనుభవిస్తూ వుంటాడు. దీనినే జాగ్రదావస్థ అంటారు.

2) స్వప్నావస్థ : ఇక్కడ మనస్సు మాత్రమే పని చేస్తూ వుంటుంది. అప్పుడు బాహ్యేంద్రియాలు పని చెయ్యవు. జాగ్రతావస్థలోని అనుభూతులను స్మరిస్తూ వుంటాడు. మనస్సుతో కల్పనలు చేస్తూంటాడు. అంటే కలలు కంటూ వుంటాడు. దీనినే కలలు కనడం అంటారు. మరొక్కసారి తెలుసుకుందాం.

కలలు : జాగ్రదావస్థలోని అనుభూతులను మనస్సుతో కల్పనలు చేయడాన్ని కలలు అంటారు.

స్వప్నం : స్వప్నావస్థలో జరిగే వాటినే, అంటే కనే కలలనే స్వప్నం అంటారు. కలలు కనేది స్వప్నావస్థలో కాబట్టి స్వప్నం అంటారు.

ఇక్కడ జాగ్రతావస్థలో కళ్ళతో చూస్తాడు. స్వప్నావస్థలో మనస్సుతో కంటాడు. అందుచేత చూసేవి కళ్ళు. కనేది మనస్సు.

ఇక్కడ జాగ్రత్త మానవుడే. స్వప్నం మానవుడే. జాగ్రదావస్థ. ఒక జీవితకాలం వుంటుంది. కానీ స్వప్నావస్థ ఒక రాత్రిలో కొంతసేపు మాత్రమే వుంటుంది.

స్వప్నావస్థలోంచి బయటపడితే మరల కన్నవేవి వుండవు. కానీ జాగ్రదావస్థలోనికి మరల రాగానే తాను వదిలిపెట్టినవన్నీ వుంటాయి. అందుచేత మానవుడు జాగ్రదావస్థలోనివన్నీ వుండేవనుకుంటాడు. స్వప్నావస్థలోనివన్నీ భ్రమే అనుకుంటాడు. అందుకే జాగ్రదావస్థలోని వాటికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు. అవన్నీ వాస్తవమనుకుంటాడు.

కానీ ఒక రకంగా చూస్తే జాగ్రదావస్త కూడా కలలాంటిదే. స్వప్నావస్థలో అనుభవించేది చిన్ని కల. జాగ్రదావస్థలో అనుభవించేది

పెద్ద కల. ఎందుచేతనంటే ఇక్కడ కూడా ఏదీ వుండదు. స్వప్నావస్థలో అనుభవించినవి ఎలా వుండవో? అలాగే జీవితకాలం అయిపోగానే ఏవీ వుండవు. స్వప్నం ఎలా మాయగా వుంటుందో! జాగ్రత్త కూడా జీవితం అయిపోగానే అంతా మాయ అని తెలుస్తుంది.

స్వప్నావస్థలో అన్నీ అనుభవిస్తున్నట్టుగానే వుంటాయి. కల చెదిరి పోగానే ఏవీ వుండవు. ఓస్! కలేనా అంటాం. అలాగే జాగ్రదావస్థలో కూడా అన్నీ అనుభవిస్తున్నట్టు వుంటుంది. కానీ తాను అనుభవించేవి జీవితం అంతమై పోగానే ఏవీ వుండవు. అసలు జీవితం వుండగానే కొన్ని మారిపోతాయి, కొన్ని అదృశ్యమవుతాయి, చివరకు అన్నీ అదృశ్యమయ్యేవే! ఆఖరికి తానే వుండడు, తాను కూడా అదృశ్యమైపోతాడు, కనిపించడు.

గమనిస్తే స్వప్నంలో ఏ రూపంలో, ఏ పాత్రలో వుంటాడో, మరొక స్వప్నంలో అలా వుండడు. ఇంకొక రూపంలో ఇంకొక పాత్రలో వుంటాడు. అలాగే జాగ్రదావస్థలో కూడా ఏ రూపంలో, ఏ పాత్రలో వుంటాడో మరొక జన్మలో మరొక రూపంలో మరొక పాత్రలో వుంటాడు.

అందుచేత స్వప్నావస్థలో అనుభవించే దానిని రాత్రి కల అంటారు.. జాగ్రదావస్థలో అనుభవించే దానిని పగటి కల అంటారు.

చాలా మంది వూరికే వూహిస్తూ వుంటే పగటి కలలు కనకురా! అంటారు. కానీ ఆలోచిస్తే మానవుడు వూహించేదే కాదు, వాస్తవమనుకునేది అంతా కూడా కలలాంటిదే!

ఒకరకంగా చెప్పాలంటే సినిమా ఎంతో! జీవితం కూడా అంతే. సినిమా చూసే వారికి కొద్ది గంటలలోనే పూర్తయిపోతుంది. అలాగే పై లోకాల నుంచి చూసే వారికి మానవ జీవితం కూడా కొద్దిరోజులలోనే పూర్తయిపోతుంది.

"అన్నదమ్ములు, తల్లిదండ్రులు అంతా మాయ. మనకు నిజమైన తండ్రి భగవంతుడు. ఆయన మన కళ్ళకు కనిపించడు. ఆయనను జ్ఞాన నేత్రంతో చూడాలి. దానికి మనలో వుండే జీవాత్మను గ్రహించాలి.

– శ్రీ బాలయోగి



సినిమాలో ఎన్నో పాత్రలు, ఎన్నో సంఘటనలు చివరకు ఏదీ వుండదు. ఒక్కొక్కసారి వాడి పాత్ర ఆ సినిమా అంతా వుంటుంది, లేకపోతే మధ్యలోనే పూర్తయిపోతుంది. అలాగే జీవితంలో కూడా. ఒక్కొక్క జన్మలో ఒక్కొక్క పాత్ర, ఒక్కొక్కసారి పూర్తి జీవితం వుంటుంది. ఒక్కొక్కసారి మధ్యలోనే జీవితం అయిపోతుంది. మధ్యలోనే నిష్క్రమిస్తారు.

సినిమాలలో గమనిస్తే ఆ పాత్రధారుడే ఇంకొక సినిమాలో ఇంకొక వేషధారణతో ఇంకొక పాత్రలో కనిపిస్తాడు. అలాగే మనం కూడా ఈ జీవితం వదిలి ఇంకొక జీవితంలో ఇంకొక పాత్రతో ఇంకొక రకంగా కనిపిస్తాం.

ఆ సినిమాలో పరిసరాలు, ఊర్లు, ప్రజలు వేరుగా వుంటారు. ఇంకొక సినిమాలో వాడే వేరొక పాత్రలో, వేరే ప్రజలతో, వేరే పరిసరాలలో ఇంకొక రకంగా ఉంటాడు. ఒక్కడే ఇన్ని సినిమాలలో నటించినట్టు మనమే ఇన్ని రకాల జీవితాలలో జీవిస్తాం, కాదు నటిస్తాం.

తెరమీద జరిగేది చిన్న సినిమా. మన జీవితం పెద్ద సినిమా. అంతే తేడా! ఏదీ నిజం కాదు, ఏదీ వాస్తవం కాదు. ఏదీ వుండేది కాదు. అన్నీ మారిపోయేవే, అదృశ్యమయ్యేవే.

ఒక సినిమాలో ఒక పాత్రలో శత్రువులా ప్రవర్తిస్తాడు. ప్రాణం తీస్తాడు. వేరొక సినిమాలో అదే యాక్టరుతో వేరొక పాత్రలో, వేరొక విధంగా మిత్రుడిగా ప్రవర్తిస్తాడు, ప్రాణం ఇస్తాడు. అందుచేత జీవితమే ఒక సినిమా అని తెలుసుకోండి. అందులో మనమంతా పాత్రధారులం మాత్రమే.

నాటకంలో అత్తా, కోడలు ఇద్దరూ ఇష్టపడే పాత్రలు ధరిస్తారు. కోడలు సావిత్రి లాగ అత్తచేత బాధలు, తిట్లు తినడానికి ఇష్టపడి ఆ పాత్ర ఒప్పుకుంటుంది. పాత్ర పోషిస్తుంది. బాధలు భరిస్తుంది. అలాగే సూర్యకాంతం అత్తలా పాత్ర పోషించటానికి ఒప్పుకుని పాత్ర పోషిస్తుంది. కోడల్ని బాధిస్తుంది.

అలాగే నిజజీవితం అనే నాటకంలో కూడా అంతా తమ, తమ పాత్రలు ఇష్టపడే తీసుకున్నారు. అదెలా వుంటుందో! ఆ అనుభవం ఎలా వుంటుందో! అనుభవించి ఆ అనుభవం పొందటానికే అలాంటి జన్మ

తీసుకుంటారు. అలా ఇష్టపడి తీసుకున్న పాత్ర బాగా పోషించాలి కానీ, పోషించకుండా జీవితం అంతా కష్టాలని బాధపడతారు. బాధలు పడే పాత్ర తీసుకుని కష్టాలని బాధపడితే ఎలా? తీసుకున్న పాత్ర పోషించాలి కదా? అలా చేయకుండా, నటించకుండా బాధపడితే మన పాత్ర సరిగ్గా పోషించనట్టే.

మనం చూసే సినిమా చిన్న నాటకం, జీవితమన్నది పెద్ద నాటకం.

ఇది తెలుసుకున్నప్పుడు, అవగాహన చేసుకున్నప్పుడు ఆ భావంతో జీవిస్తున్నప్పుడు అన్నిటిని అంటే కష్టాలు తేలికగా తీసుకోగలుగుతాం. ఆనందంగా జీవించగలుగుతాం. ఎదుట వారి తిట్లు, ప్రక్కవారి విమర్శలు పట్టించుకోం. కారణం అంతా నాటకమే కాబట్టి.

3) సుషుప్తి : ఇక్కడ మనస్సు, ఇంద్రియాలు రెండూ పని చెయ్యవు. ఇక్కడ జీవుడు ఇంద్రియాలను, మనస్సును విడిచిపెట్టి కారణ శరీరాన్ని చేరి తనతో తాను వుంటాడు.

అలా జీవుడు మనస్సుతో వ్యవహరించే స్వప్నంలో గానీ, ఇంద్రియాలతో వ్యవహరించే జాగ్రత్తలో కానీ బాహ్య ప్రపంచంతో సంబంధం కలిగి వుంటాడు. అలాగే సుషుప్తి అవస్థలో అంతర్ముఖుడై మనస్సు, ఇంద్రియాలు విడచి. కారణ శరీరంలో చేరి, బాహ్య ప్రపంచ వ్యవహారాలతో సంబంధం లేకుండా వుంటాడు.

అందుకే సుషుప్తిలో ఆనందం పొందుతాడు. దీనినే గాఢ నిద్ర అంటారు. ఈ సుషుప్తిలో గంటలు నిమిషాలలా గడచిపోతాయి. ఎంతో విశ్రాంతి కలుగుతుంది. కోల్పోయిన శక్తి మళ్ళీ పుంజుకుంటాడు. లేవగానే హుషారుగా వుంటాడు.

అందుచేత జాగ్రత, స్వప్నాలు, ప్రవృత్తి మార్గమని, సుషుప్తి నివృత్తి మార్గమని అంటారు.

ఈ విషయాలన్నీ జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ తెలుస్తాయి. అటువంటి జ్ఞానం ధ్యానం ద్వారా మాత్రమే వస్తుంది.

త్రివిధ పరిష్కారాలు

లోకంలో కష్టాలు పోవటానికి ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. వాటిలో ముఖ్యమైనవి మూడు మనకు కనిపిస్తాయి.

(1) ప్రార్థనలు, (2)ప్రాయశ్చిత్తం, (3) పశ్చాత్తాపం.

గమనిస్తే లోకంలో పాపాలు చేయడం సహజమైపోయింది. అలా పాపాలు చేసిన వారికి సహజంగానే కష్టాలు వస్తాయి. కష్టాలు భరించలేక, బాధలు అనుభవించలేక కష్టాలు పోవాలని దేవుళ్ళను ప్రార్థిస్తారు. కొంతమంది పూజ చేసి ప్రార్థిస్తే, కొంతమంది నమాజు ద్వారా ప్రార్థిస్తారు. ఇంకా కొంతమంది మామూలుగా ప్రార్థిస్తారు. ఏం చేసినా చివరకు వాటి ఉద్దేశ్యం ప్రార్థించడమే. నా పాపాలు క్షమించి, నన్ను కాపాడమని, కష్టాలు పోయేలా చూడమని, కష్టాలు రాకుండా చూడమని 'ప్రార్థిస్తారు'. ఇంకా అనుగ్రహించమని, కోరికలు తీర్చమని, బాధలు పోయేలా చూడమని వేడుకుంటారు. నీవే నాకు శరణు, నీవు తప్ప వేరే దిక్కు లేదు అని ప్రార్థిస్తూ, దీనాతిదీనంగా వేడుకుంటూ వుంటారు.

ఇంకా కొంతమంది దేవుని ఎదుట కష్టాలుపోవాలని 'ప్రాయశ్చిత్తం' చేసుకుంటారు. అంటే రకరకాలుగా శరీరాన్ని శిక్షించుకుంటారు. సాష్టాంగ నమస్కారాలు, కానుకలు సమర్పించడాలు, మొక్కులు తీర్చుకోవడాలు, పొర్లుదండాలు, ప్రదిక్షణలు, కొండ ఎక్కడాలు, నిప్పుల మీద నడవడం, ముళ్ళ మీద నడవడం, శరీరాన్ని కొరడాతో కొట్టుకోవడం శూలాలు గుచ్చుకోవడం, ఉపవాసాలు చేయడం లాంటి ఎన్నో రకాల 'ప్రాయశ్చిత్తాలు' చేసుకుంటారు.

ఇవన్నీ కష్టాల నుంచి బయటపడటానికి, చేసిన పాపాలకు పరిహారంగా చేస్తున్నవే. లోకంలో తరతరాల నుంచి ఇలాంటివి ఆచారంగా వస్తున్నందు వల్ల నమ్మకంతో యీ రకంగా చేస్తున్నారు. వారు కష్టాల నుంచి బయటపడినా, పడకపోయినా నమ్మకంతో జీవితాంతం అలా చేస్తూనే వున్నారు. ఎప్పుడైనా నమ్మకం కోల్పోతే మటుకు దేవుళ్ళను, మతాలను మారుస్తారు. కానీ వాటి వల్ల చేసే పనులు మారవచ్చునేమో కానీ చివరకు

ఉద్దేశ్యం మటుకు ఒకటే 'ప్రాయశ్చిత్తం' చేసుకోవడం.

కానీ ఇవేమీ పరిష్కారాలు కాదు, ఇవేమీ కష్టాల నుంచి బయటపడేయలేవు, కష్టాలు రాకుండా కాపాడలేవు. ఇది వివేకంతో ఆలోచించినా, అనుభవాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకున్నా తెలుస్తుంది. మరి కష్టాలులోంచి బయటపడాలంటే ఏం చెయ్యాలి? ఏం చేస్తే కష్టాలు రాకుండా చేసుకోగలం? అన్నది తెలుసుకోవాలి.

పాపాలు చేసిన వారు చేయవలసినవి ఇవి కావు. కావలసింది, కలగవలసింది 'పశ్చాత్తాపం'. కారణం తనకి కష్టాలు ఎందుకు వస్తున్నాయి? కష్టాలకు కారణమేమిటి? అన్న విషయం ముందు ఆలోచించాలి. అలా ఆలోచిస్తే పరిష్కారం తెలుస్తుంది.

వారికి కష్టాలకు కారణమేమిటి అంటే పాపాలు చెయ్యడం వల్ల అని తెలుస్తుంది. మరి పాపాలు అంటే ఏమిటి? తాను ఇంతకు ముందు అంటే గతంలో ఎవరినో అంటే మానవులను కానీ, జంతువులను కానీ భగవంతునిచే సృష్టింపబడిన ఏ ప్రాణిని కానీ, ఎవరినైనా కష్టపెట్టడం, బాధించడం, హింసించడం, నష్టపరడం లాంటివి చేయడమే పాపం.

అసలు అటువంటి పనులు పాపం ఎందుకు అవుతాయి? అంటే సృష్టిలో అంతా భగవంతుని బిడ్డలని, భగవంతునికి అంతా సమానమని, ఆయనకు అంతా ఒకటేనని తెలుసుకోలేక తన స్వార్థం కోసం, తన ఆనందం కోసం, తుచ్ఛమైన కోరికలు నెరవేర్చుకోవడం కోసం, ఆ జంతువులను హింసించడం, చంపడం, వాటి మాంసం భక్షించడం, సాటి మానవులను రకరకాలుగా బాధలకు గురిచేయడం లాంటివి చేస్తేనే పాపం వస్తుంది. కారణం తన లాంటివే అవి కూడా.

ఇక్కడ తన ఆనందం చూసుకున్నాడు. కానీ వాటి బాధ అర్థం చేసుకోలేదు. అవి పడే హింస, నరక యాతన అర్థం చేసుకోలేదు. "తన బాధ ఎలాంటిదో వాటి బాధ కూడా అలాగే వుంటుందన్న" విషయం అర్థం చేసుకోవట్లేదు.

అంతేకాదు "నిన్ను నువ్వు ప్రేమించుకున్నట్టు నీ పొరుగు వారిని ప్రేమించాలి" అని జీసస్ చెప్పిన విషయాన్ని అర్థం చేసుకోలేదు.

పొరుగువారు అంటే పొరుగున వున్న మానవులే కాదు పొరుగున వున్న జంతువులను కూడా ప్రేమించాలన్న విషయం తెలుసుకోలేక చేయకూడని పనులు చేస్తున్నారు. దైవం చెప్పిన దానికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్నారు. అలా ప్రవర్తించడమే పాపం చెయ్యడమంటే.

అలా చెయ్యడం వల్ల ఈ సృష్టి నియమాలు అంటే ధర్మాలు అనుసరించి శిక్షలు అంటే కష్టాలు అనుభవిస్తున్నారు.

అందుచేత ముందు ఈ విషయం తెలుసుకోవాలి, అర్థం చేసుకోవాలి. నేను చేసిన తప్పు వల్లే, నేను చేసిన హింస వల్లే నాకు ఈ కష్టం వచ్చింది, ఈ రోగం వచ్చింది అన్నది అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ రోగంతో ప్రస్తుతం తాను ఎంత నరకం అనుభవిస్తున్నాడో! తాను చేసిన హింస వల్ల ఆ జంతువు కూడా అంతే హింస, అంతే బాధ అనుభవించిందన్న విషయం అర్థం చేసుకోవాలి.

అయ్యో ఈ బాధ నేను భరించలేకపోతున్నానే పాపం ఆ జంతువు ఎలా భరించింది? ఆ జంతువును ఎంత బాధపెట్టాను? ఎంత హింసకు గురి చేసాను? ఆ మూగ జీవి, అమాయకపు ప్రాణి, నిస్సహాయురాలైన, బాధను కూడా చెప్పుకోలేని ఆ జీవిని ఎంత బాధించాను? ఎంత తప్పు చేసాను? నా ఆనందం కోసం దానిని బాధించానే? దాని బాధ అర్థం చేసుకోలేకపోయానే? అని పరిపరి విధాల పరితపించాలి. దీనినే “పశ్చాత్తాపం” అంటారు.

అలా పశ్చాత్తాప పడిన వారు ఇక నేను అలాంటి తప్పు చేయను. ఏ జీవిని హింసించను, ఏ ప్రాణిని బాధించను. వేటి హింసకు కారణం కాను. నా వల్ల ఎవరికీ బాధ కలుగకుండా ప్రవర్తిస్తాను. ఇక అలాంటి పాపాలు చేయను. భగవంతుని బిడ్డలకు హాని కలిగించను. ఈ రోజు నుంచి నా ప్రవర్తన మార్చుకుంటాను. నేను మారిపోతాను అని నిర్ణయించుకోవాలి. అలా నిర్ణయించుకుని ప్రవర్తన మార్చుకున్న వారే నిజంగా ‘పశ్చాత్తాపం’ చెందిన వారు. ‘పశ్చాత్తాపపడి’ అంటే బాధపడి ప్రవర్తన మార్చుకోకపోతే దానిని ‘పశ్చాత్తాపం’ అనరు.

అలా నిజంగా ‘పశ్చాత్తాపం’ చెందిన వారు తాను చేసిన తప్పు

అర్థం చేసుకున్నవారు ఏమనుకుంటారంటే నేను చేసిన పాపానికి ఈ శిక్ష పడవలసిందే! ఈ బాధ భరించవలసిందే! ఇదే నాకు నిజమైన ప్రాయశ్చిత్తం. నా పాపానికి నిష్కృతి. నా పాపానికి పరిహారం. నాకు ఇలా జరగవలసిందే! భగవంతుడు నాకు బుద్ధి చెప్పాడు. నాకు యీ శాస్తి జరగవలసిందే! ఇదంతా నా మంచికే! నాలో మంచి మార్పుకే ఇలా జరిగింది. నేను మంచిగా మారడానికే భగవంతుడు ఈ రకంగా చేసాడు అని పశ్చాత్తాపపడి అప్పటి నుంచి తన ప్రవర్తన మార్చుకుంటారు. తప్పులు, పాపాలు, హింస చేయమన్నా చేయరు. మాంసం తినరు, హింసకు కారకులు కారు.

అందుచేత ప్రార్థనలు వల్ల, ప్రాయశ్చిత్తం వల్ల కష్టాలు పోవు. అలా చెయ్యగా, చెయ్యగా మెల్లిగా, మెల్లిగా వారి తప్పులు తెలుసుకుని చేసిన తప్పులకు పశ్చాత్తాపం చెంది, అటువంటి తప్పులు మరల మరల చేయకుండా ప్రవర్తన మార్చుకుంటారు. మరల తప్పులు, పాపాలు చేయరు. అలా మానవులు మారడానికే ఇవన్నీ అంతే తప్ప క్షమాపణలు పొందితే కష్టాలలోంచి బయటపడితే మరల తప్పులు, పాపాలు చెయ్యకుండా వుంటారా? వుండరు కదా? ఇంకా ఎక్కువ చేస్తారు, ఇంకా పెద్దపాపాలు చేస్తారు. అందరూ అలా ప్రవర్తిస్తే లోకంలో ఎవరు శాంతిగా జీవించగలుగుతారు? ఎవరు ఆనందంగా వుంటారు? వుండలేరు కదా? అపుడు లోకమంతా అశాంతే కదా?

అందుచేత తెలుసుకోండి. ప్రార్థనలు, ప్రాయశ్చిత్తాలు, క్షమాపణలు ఇవన్నీ ప్రవర్తన మార్చుకోవడానికి, మారడానికి చేసేవే కానీ, వాటి వల్ల కష్టాలు పోవు, చేసిన పాపాలు రద్దు కావు.

అందుచేత కష్టాలు రాకూడదనుకునేవారు ప్రార్థనలు, ప్రాయశ్చిత్తాల మీద ఆధారపడకూడదు. తప్పులు చేయకూడదు. పాప కర్మలు చేయకూడదు. చేసిన తప్పులకు పశ్చాత్తాప పడాలి. మరల తప్పులు చేయకూడదు. ఆ స్థితి రావాలంటే మొదట హింస మానాలి. తరువాత హంస పట్టుకోవాలి. అంటే ధ్యానం చెయ్యాలి.

త్రివిధ ఆరాధనలు

లోకంలో ఆరాధనకు సంబంధించి 3 రకాల మార్గాలు కనిపిస్తాయి. అవి (1) కర్మ మార్గము, (2) ఉపాసనా మార్గము, (3) సాధనా మార్గము. దీనినే యోగమార్గమని కూడా అంటారు.

కర్మమార్గంలో పూజలు, భజనలు, తీర్థ యాత్రలు, నదీ స్నానాలు, ప్రార్థనలు, యజ్ఞ, యాగాలు లాంటివి వస్తాయి. గమనిస్తే ఇవి శరీరాన్ని ఉపయోగించి చేస్తారు.

ఉపాసనా మార్గంలో శరీరాన్ని ఉపయోగించరు. మనస్సును ఉపయోగించి చేస్తారు. వీరు ఏదైనా దైవం యొక్క నామం స్మరించడం కానీ, రూపం మీద దృష్టి వుంచడం కానీ, మంత్రం జపించడం కానీ చేస్తారు. అలా దైవం యొక్క నామ, రూప, మంత్రాలను మనస్సులో ఉపాసించడాన్నే ఉపాసన అంటారు. ఈ మార్గం బోధించడాన్నే "ఉపదేశము" అంటారు. అలా ఏ గురువైనా ఉపదేశిస్తే దానిని "గురూపదేశం" అంటారు. అలా చాలా మంది గురువుల ద్వారా ఉపదేశం తీసుకుని, తీసుకున్న నామాన్ని, కానీ మంత్రాన్ని కానీ, రూపాన్ని కానీ, కదలకుండా కూర్చుని, కళ్ళు మూసుకుని మనస్సులో ఉపాసిస్తూ వుంటారు.

కానీ దైవానికి సంబంధించి మరొక మార్గం వుంది. దీనినే 'సాధనా మార్గం' అంటారు. ఈ 'సాధనా' మార్గాన్నే 'యోగమార్గం' అని కూడా అంటారు. ఇక్కడ శరీరాన్ని ఉపయోగించరు, మనస్సును ఉపయోగించరు. ఈ రెండింటికి అతీతమైన స్థితిలో వుంటారు. ఆ స్థితినే 'ధ్యాన స్థితి' అంటారు. అందుకే ఈ మార్గాన్ని 'ధ్యానమార్గం' లేక 'సాధనామార్గం' అంటారు. అటువంటి ధ్యానస్థితి బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ బోధించిన 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వల్ల తేలికగా సాధించవచ్చు.

అలా ఈ ధ్యాన సాధనా మార్గంలో దేహం మనస్సుకు అతీతంగా వుంటారు. ఇక అక్కడ వుండేది 'ఆత్మ' ఒక్కటే. 'ఆత్మ' అంటే ఎవరో కాదు సాక్షాత్తూ దైవం. దైవంతో వుండగలిగే మార్గాన్ని 'యోగ' మార్గం అని కూడా అంటారు. అలా దైవ స్థితికి చేర్చగలిగే మార్గమే అన్నింటికంటే అత్యున్నత మార్గం.

ఇక్కడ గమనిస్తే కర్మమార్గం దేహంతో చేసేవి, దేహ సంబంధమైనవి,

అలాగే 'ఉపాసనా మార్గం' మనస్సుతో చేసేవి, మనస్సును ఉపయోగించేవి. కానీ సాధనా మార్గం మాత్రం దేహానికి, మనస్సుకు అతీతమైన ఆత్మకు సంబంధించింది. అంటే సత్యమైన దైవానికి సంబంధించింది.

ఇంకా గమనించగలగితే దేహం కంటే మనస్సు గొప్పది, మనస్సు కంటే ఆత్మ ఇంకా ఇంకా గొప్పది. కారణం దేహం, మనస్సు అశాశ్వతం కాని ఆత్మ శాశ్వతం. అంతే కాదు ఆత్మే దైవం, ఆత్మే సత్యం. అందుచేత ఆత్మ మార్గమైన యోగమార్గం అంటే ధ్యానమార్గం అన్నిటికంటే ఉత్తమమైన గొప్పమార్గం. ఈ మార్గాన్ని అనుసరించే వారిని యోగి అంటారు. లోకంలో అందరి కంటే యోగి గొప్పవాడని గీతలో శ్రీ కృష్ణుల వారు చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ తపస్విభ్యోధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోపి మతోధికః ।
కర్మిభ్య శ్చాధికో యోగీ తస్మా ద్యోగీ భవార్జున ॥ (భ.గీ. 6-46)

తా:- తపః పరాయణులకంటె శాస్త్రజ్ఞానము కలవారికంటె, కర్మిష్ఠుల కంటె, ధ్యానయోగి శ్రేష్ఠుడని నా అభిప్రాయము. కనుక ఓ అర్జునా! నీవు తప్పక యోగివి కమ్ము.

(1) తపస్సు అంటే శరీరాన్ని శుష్కింపచేసుకునే చర్యలు, (2) శాస్త్ర జ్ఞానము అంటే పుస్తకాలు చదివి సంపాదించిన జ్ఞానం, (3) కర్మిష్ఠుడు అంటే విత్య నైమిత్తిక కర్మలు అంటే సంధ్యా వందనం, సూర్య నమస్కారాలు లాంటివి. యజ్ఞ, యాగాది కర్మలు. పై వాటిని చేసే వారందరి కంటే ధ్యానం చేసే యోగి గొప్పవాడని శ్రీ కృష్ణుల వారి సందేశం.

పై విషయాలను బట్టి దేహాన్ని ఉపయోగించి చేసే 'కర్మమార్గం' కంటే మనస్సును ఉపయోగించి చేసే 'ఉపాసనా మార్గం' గొప్పదని, అలాగే మనస్సును ఉపయోగించి చేసే 'ఉపాసనా మార్గం' కంటే మనస్సును ఉపయోగించకుండా చేసే 'సాధనా మార్గం' అంటే 'యోగ మార్గం' గొప్పదని మనకు తెలుస్తుంది.

ఇక్కడ ఇంకా గమనిస్తే మొదటి రెండు మార్గాలు దైవాన్ని అర్థించేవి, ప్రార్థించేవి, దైవ అనుగ్రహం కోసం చేసేవి. అంతేకాదు దైవం యొక్క సాయంతో తమ కష్టాలు తొలగించుకోవచ్చని, కోరికలు నెరవేర్చుకోవచ్చని తద్వారా మంచి జీవితం పొందవచ్చని, అనుసరించే మార్గాలు. సత్యమైన దైవాన్ని ఎలా ఆశ్రయించాలో తెలియనివారు అలా తమకు నచ్చిన గురువులను ఆశ్రయించి వారు బోధించిన విధంగా ఆచరిస్తూ వుంటారు.

అలా మొత్తం మీద చూసుకుంటే మొదటి రెండు మార్గాలు అంటే

కర్మ మార్గం, ఉపాసనా మార్గం అనుసరించేవారు జీవితంలో ఎప్పుడూ ఏదో ఒక సమస్యతో సతమతమవుతూ వుంటారు. జీవితంలో ఏదో ఒక బాధతో ఎప్పుడూ అశాంతితో జీవిస్తూనే వుంటారు. దైవ అనుగ్రహం కోసం, గురువు అనుగ్రహం కోసం ఎప్పుడూ ఆశతో ఎదురు చూస్తూనే వుంటారు. వారి జీవితమంతా ఇదే పరిస్థితి కనిపిస్తుంది. మొత్తం మీద వారు అనుకున్నట్లు మాత్రం వారి జీవితం వుండదు.

కానీ ధ్యాన సాధనా మార్గాన్ని అనుసరించే వారి పరిస్థితి పూర్తి భిన్నంగా వుంటుంది. ఎందుచేతనంటే సాధనా మార్గంలో ఎవరిని అర్థించడం వుండదు, ప్రార్థించడం వుండదు. ఆశతో ఎదురు చూడడం వుండదు. ఎందుచేతనంటే ఇది ఎవరికి వారు తమ స్వయం సాధనతో స్వయం కృషితో తమ సమస్యలు పరిష్కరించుకుంటారు. కష్టాలు అధిగమిస్తారు, కర్మలు రహితం చేసుకుంటారు. ఆనందంగా జీవించగలుగుతారు.

ఇంకా గమనిస్తే మొదటి రెండు మార్గాలు ఎక్కడో దేవుడున్నాడని భావిస్తూ, దైవాన్ని అర్థించే, దైవానుగ్రహం కోసం చూసేమార్గాలు. కానీ ధ్యాన సాధనా మార్గం అంటే యోగమార్గం, స్వయంగా తాను దైవత్వాన్ని పొందే మార్గం. అంటే తాను దైవంగా ఎదిగే మార్గం. చివరకు తానే దైవమని తెలుసుకునే మార్గం. అంటే మానవుడు మాధవుడుగా మారే మార్గం. అంటే జీవుడునైన తాను దేవుడినని తెలుసుకునే మార్గం. శక్తి లేని వాడిననుకునే తాను సర్వశక్తిమంతుడునని తెలుసుకునే మార్గం. ఏమీ చేయలేను, నా వల్ల ఏమీ కాదని భావించే తాను సర్వ శక్తిమంతుడునని, తాను ఏదైనా సాధించగలవాడినని తెలుసుకునే మార్గం.

అలా ఈ ధ్యాన సాధనా మార్గంలో ప్రవేశించిన వారు మానవ లక్షణాలు కోల్పోతూ నెమ్మదిగా దైవత్వ లక్షణాలు సంపాదించుకుంటారు. ధ్యాన సాధన పెరిగే కొద్దీ వారిలో మానవ ప్రవర్తన తగ్గిపోతుంది. దైవంలా ప్రవర్తించడం మొదలుపెడతారు. మానవునిలా ప్రవర్తించినంతకాలం తప్పులు, పాపాలు చేస్తూనే వుంటారు. అందుచేత కొన్ని కష్టాలలోనుంచి బయటపడినట్టు కనిపించినా మరల కష్టాలు వస్తూంటాయి. కానీ దైవంలా ప్రవర్తించడం మొదలైనప్పటి నుండి తప్పులు చెయ్యరు, పాపాలు చెయ్యరు. అందుచేత భవిష్యత్తులో కష్టాలు రావు.

అలా సాధనామార్గంలో ప్రవేశించిన వారి గుణాలు మారతాయి. ప్రవర్తన

మారిపోతుంది. సృష్టికి అనుగుణంగా వారి ప్రవర్తన వుంటుంది. కానీ కర్మమార్గం ఉపాసనా మార్గం అనుసరించే వారి ప్రవర్తన మారదు, గుణం మారదు, ఏదో కొద్దిపాటి భౌతికమైన, మానసికమైన లాభాలు పొందితే పొందవచ్చు కానీ, వారి ప్రవర్తన మాత్రం అంతకు ముందు లాగే యధావిధిగా వుంటుంది. తప్పులు, పాపాలు అలా చేస్తూనే వుంటారు.

అందుచేత ఇక్కడ మనం తెలుసుకోవలసింది మనం ఏ సాధన చేసాము, ఏ మార్గాన్ని అనుసరించాము, ఏ గురువు బోధ తీసుకున్నాము అన్నది ముఖ్యం కాదు. మనలో మార్పు రావాలి. అంటే మన ప్రవర్తనలో మార్పు రావాలి. అలా గుణంలో మార్పు తీసుకురాని ఆరాధనలు, సాధనలు అవి ఏవైనా వ్యవర్థమని తెలుసుకోవాలి.

కానీ లోకంలో రకరకాల మార్గాలు బోధించే వారు వుంటారు. అది లోక సహజం, ఇది మనం ఏ కాలంలో చూసినా, ఏ యుగంలో చూసినా అలా వుంటూనే వుంటారు. కానీ మనకు కావలసింది ఏమిటి? ఏది మనకు లాభకరం? ఏ మార్గాన్ని అనుసరిస్తే మన సమస్యల నుండి పూర్తిగా, శాశ్వతంగా బయటపడతాం? అన్నది సాధకుడే ఆలోచించుకోవాలి. ఆ మార్గాన్ని అనుసరించాలి. లోకంలో అన్ని రకాల గురువులు ఉంటారు కాబట్టే వేమన యోగీంద్రుల వారు ఈ విధంగా చెప్పడం జరిగింది.

కల్ల గురుడు గట్టు కర్మచయంబు
మధ్యముండుగట్టు మంత్రచయము
ఉత్తముండు గట్టు యోగసామ్రాజ్యంబు
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ

వేమనగారు ఏమి చెప్పారంటే సామాన్య గురువు కర్మ మార్గాన్ని బోధిస్తాడని, వారి కంటే కొంచెం పెద్దవాడు మంత్ర జపం లాంటి ఉపాసనా మార్గాన్ని బోధిస్తాడని అందరికంటే ఉత్తముడైన గురువు ధ్యాన సాధనా మార్గాన్ని బోధించి యోగ స్థితి అంటే దైవస్థితి కలిగిస్తాడని బోధించారు.

అందుచేత ఏవేవో చేసి ఆశించిన ఫలితాలు రాలేదని నిరాశ చెందవద్దు, అసలైన సాధనా మార్గాన్ని ఎంచుకుని సరైన ఫలితాలు పొందండి. మార్పు సాధించండి. మార్పే ప్రధానమని తెలుసుకోండి. జీవితంలో కొద్దిపాటి మార్పు అయినా సాధించండి. సాధనా మార్గాన్ని ఎంచుకోండి. అంటే ధ్యానం చెయ్యండి.

త్రివిధ ఆటంకాలు (BLOCKS)

సహజంగా జీవితంలో ఏ సమస్యలు వచ్చినా, ఏ ఇబ్బందులు కలిగినా, జీవితం సాఫీగా సాగకపోయినా కారణం అర్థం కాక ఏం చేయాలో తెలియక, కొంతమందిని సంప్రదిస్తారు. అపుడు వారు నీ శరీరంలో బ్లాక్స్ వున్నాయి. అందుకే ఇలా జరుగుతుంది అని అంటూ నీ బ్లాక్స్ నేను తొలగిస్తాను, నీకు ఎనర్జీ పాస్ చేస్తాను అంటూ రకరకాల సలహాలు ఇస్తూ వుంటారు. గందరగోళ పరుస్తారు. అందుచేత అసలు బ్లాక్స్ అంటే ఏమిటి? ఈ బ్లాక్స్ ఎలా ఏర్పడ తాయి? వీటిని ఎలా తొలగించుకోవాలి? అన్న విషయాలు తెలుసుకుందాం.

'బ్లాక్' అంటే అడ్డు లేక అవరోధం లేక ఆటంకం. సాఫీగా సాగే జీవితానికి కలిగే ఆటంకాలనే బ్లాక్స్ అంటారు.

ఇవి 3 రకాలు. (1) ఫిజికల్ బ్లాక్స్ అంటే శారీరక ఆటంకాలు, (2) మెంటల్ బ్లాక్స్ అంటే మానసిక ఆటంకాలు, (3)స్పిరిచ్యువల్ బ్లాక్స్ అంటే ఆధ్యాత్మిక ఆటంకాలు.

(1) శారీరక ఆటంకాలు (ఫిజికల్ బ్లాక్స్)

వీటినే కర్మలు అంటారు. మనం చేసుకున్న కర్మలే శారీరక పరంగా ఎన్నో ఆటంకాలు కలిగిస్తాయి. సహజంగా ప్రతి రోజు శరీరంతో ఎన్నో పనులు చేసుకుంటూ వుంటాం, శరీరంతో ఎన్నో సుఖాలు అనుభవిస్తూ వుంటాం. కానీ గతంలో మనం చేసుకున్న కర్మలు వల్ల మనకు రకరకాల రోగాలు వస్తూ వుంటాయి, సంసారంలో సమస్యలు తలెత్తుతూ వుంటాయి, ఆర్థిక ఇబ్బందులు కలుగుతూ వుంటాయి. సాఫీగా సాగే జీవితానికి ఇలాంటి సమస్యలు అవరోధమే, ఆటంకమే.

ఉదాహరణకు రోగాలు రావడం వల్ల అప్పటి దాకా శరీరంతో చేసుకునే పనులేవి చేసుకోలేకపోతాం, మంచం మీద పడవలసి వస్తుంది, శారీరకంగా బలహీన పడతాం, నీరసించి పోతాం. రోగం తగ్గినా మామూలు స్థితికి రావటానికి చాలా రోజులు పడుతుంది. ఇది ఒక రకంగా జీవితంలో సాఫీగా సాగే జీవితానికి ఒక అవరోధమే, కొన్నాళ్ళు బ్రేక్ పడినట్టే, ఆటంకం ఏర్పడినట్టే.

అలాగే రోగాల వల్ల శరీరంతో అనుభవించే సుఖాలు అనుభవించలేము.

సరదాలు వుండవు. రుచికరమైన ఆహారాలు తీసుకోలేము. ఇంటిలో ఇష్టమైనవి చేస్తారు, తినాలని వుంటుంది రోగం రావడం వల్ల తినలేము. అందరితో సరదాగా గడపాలని వుంటుంది గడపలేము. అందరూ సినిమాలకు, పార్టీలకు వెళతారు. మనం వెళ్ళలేము, సంసార సుఖం అనుభవించలేము. ఇలా ఎన్నో పనులు ఆగిపోతాయి. మరి ఇది సాఫీగా సాగే జీవితానికి ఆటంకమే కదా?

అలాగే సాఫీగా, సరదాగా వుండే సంసారంలో సడన్‌గా తగువులు వస్తాయి, గొడవలు వస్తాయి. ఏ కారణం లేకుండా తిట్టుకుంటారు, ఒక్కోసారి కొట్టుకుంటారు, దీని వల్ల అశాంతి కలుగుతుంది. కొన్నాళ్ళు ఎడబాటు కలుగుతుంది. ఒకరి మీద ఒకరికి వున్న మంచి అభిప్రాయం పోతుంది. మరల ఏదో రకంగా కలిసినా పూర్వం వున్న ప్రేమాభిమానాలు కనిపించవు. అంతకు ముందులా ప్రవర్తించలేరు. ఎప్పటికో కానీ మామూలు స్థితికి రాలేరు. మరి ఇది సరదాగా సాగే జీవితానికి మధ్యలో కొంత ఆటంకమే కదా?

ఇలా భార్యాభర్తల మధ్యే కాదు. అన్నదమ్ముల మధ్య అక్కాచెల్లెళ్ళ మధ్య, తండ్రి కొడుకుల మధ్య, దగ్గర బంధువుల మధ్య కూడా జరుగుతూ వుంటాయి. వారి యొక్క బాంధవ్యాలు దెబ్బతింటాయి, ఆటంకాలు ఏర్పడతాయి.

అలాగే చాలా మందికి ఆర్థిక ఇబ్బందులు కలుగుతూ వుంటాయి. ఆర్థికంగా సమస్యలు తలెత్తుతూ వుంటాయి. అప్పులు, వ్యాపార నష్టాలు వ్యాపారంలో కోలుకోలేని దెబ్బలు, తగులుతూ వుంటాయి. వీటి వల్ల సంపాదనకు శాంతిగా నడిచే జీవితానికి ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. అశాంతికి లోనవుతారు. టెన్షన్‌కు గురవుతారు. జీవితం మామూలుగా సాగదు.

వీటన్నిటికి కారణం వారు గతంలో చేసుకున్న కర్మలే. గతంలో అంటే ఈ జన్మలో కానీ, గత జన్మలలో కానీ వారు చేసిన జీవహింస, హింసకు కారణమైన మాంస భక్షణ, అల్పుల, అబలల హింస, స్త్రీలను వేధించడం లాంటివి చెయ్యడం వల్ల, రోగాల రూపంలో హింస అనుభవించవలసి వస్తుంది.

అలాగే అంతకు ముందు ఇతరులను అవమానించినా, బాధించినా, కష్టపెట్టినా, చులకనగా చూసినా, బాధలకు గురి చేసినా, దౌర్జన్యం చేసినా... ఆ కర్మల ఫలితాలే మనకు సంసారంలో కలిగే కష్టాలు.

అలాగే అంతకు ముందు ఇతరులను మోసగించి సంపాదించినా,

దోచుకున్నా, నష్టం కలిగించినా, అన్యాయంగా, అక్రమంగా, అధర్మంగా సంపాదించినా, అపహరించినా, సృష్టి విరుద్ధమైన పనులు చేసినా... వాటి ఫలితమే మనకు కలిగే ఆర్థిక ఇబ్బందులు. ఆ కర్మలు అనుభవించే సమయం వచ్చేసరికి జీవితంలో అనుకున్నది జరుగదు. ఆటంకాలు ఏర్పడతాయి. వీటన్నిటికీ గతంలో చేసిన కర్మలే కారణం.

మరి జీవితంలో ఇటువంటి ఆటంకాలు (బ్లాక్స్) తొలగిపోవాలన్నా, మరల జీవితంలో ఆటంకాలు కలగకూడదనుకున్నా ఒక్కటే మార్గం. అదే ప్రతి ఒక్కరూ 'ఆత్మజ్ఞానం' సంపాదించుకోవాలి. జ్ఞానవంతులు కావాలి. ఎప్పుడయితే జ్ఞానం సంపాదించుకుంటారో ఆ జ్ఞానాగ్నిలో వారి కర్మలన్నీ భస్మీపటలం అవుతాయి. (గీతలో జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణం అని చెప్పబడింది కదా?). కర్మలు రద్దు కాగానే వారికి ఉన్న కష్టాలు దానంతట అవే తొలగిపోతాయి. జీవితం సాఫీగా సాగుతుంది.

అంతే కాదు జ్ఞానం పొందడం వల్ల అప్పటి నుండి తప్పులు చెయ్యరు, పాపాలు చెయ్యరు. నష్టం కలిగించే ఎటువంటి కర్మలు చెయ్యరు. అందువల్ల భవిష్యత్తులో కూడా ఎటువంటి రోగాలు, కష్టాలు రావు. జీవితంలో 'ఆటంకాలు' 'అవరోధాలు' ఏర్పడవు, అంటే 'బ్లాక్స్' ఏర్పడవు. శారీరక జీవితం సాఫీగా సాగుతుంది. మరి అటువంటి జ్ఞానం 'ధ్యానం' వల్లనే వస్తుంది. అందుచేత ధ్యానం చెయ్యండి. 'జ్ఞానం' సంపాదించుకోండి. 'బ్లాక్సు' లేకుండా జీవితం సాఫీగా సాగుతుంది.

(2) మానసిక ఆటంకాలు (మెంటల్ బ్లాక్స్)

చాలా మందికి అన్నీ వ్యతిరేక ఆలోచనలే వుంటాయి (నెగెటివ్ థాట్స్). ఏ పని చెయ్యాలన్నా నేను చెయ్యలేనేమో అని అనుకుంటారు. ఆ పని చేస్తే నాకు నష్టం వస్తుందేమో? కష్టం వస్తుందేమో? వాళ్ళు ఏమనుకుంటారో? వాళ్ళు బాధపడతారేమో? అంత పని చెయ్యడం నాకు సాధ్యమా? ఇలా ఆలోచిస్తూ చెయ్యటానికి కూడా ప్రయత్నించరు, ఏ పని చెయ్యరు, చేయగలిగిన పని కూడా చెయ్యలేరు.

అందువల్ల జీవితంలో ఏమీ సాధించలేరు. జీవితంలో ఎదగలేరు. ఎలా వున్నవాళ్ళు అలాగే వుండిపోతారు. ఇది కూడా ఆటంకమే కదా?

అవరోధమే కదా? బ్లాక్ కదా? మనస్సులో ఇలాంటి ఆలోచనలు రావడమే మానసికమైన అవరోధం. అంటే మెంటల్ బ్లాక్.

అటువంటి వారు మాట్లాడగలిగినా మాట్లాడలేరు, సంపాదించగలిగినా సంపాదించలేరు, బయటకు వెళ్ళి ఎన్నో చెయ్యగలిగినా ఏమీ చెయ్యలేరు. సాయం చేద్దామనుకున్నా చెయ్యలేరు. పాడదామనుకున్నా పాడలేరు. ఆటలు ఆడదామనుకున్నా ఆడలేరు. చదువులో నెం.1 సాధించగలిగినా సాధించలేరు. ఐ.ఎ.ఎస్. అవ్వగలిగినా అవ్వలేనేమోనని భయపడుతూ ప్రయత్నం కూడా చెయ్యరు. అలా అనేకమంది అన్నిటికి భయపడుతారు, విరుద్ధంగా ఆలోచిస్తారు, ఏమీ చెయ్యరు, చెయ్యలేరు కూడా.

గీతలో "యద్భావం తద్భవతి" అని చెప్పబడింది కదా? అంటే నీ భావం ఎలా వుంటే నీ ప్రయత్నం అలా వుంటుంది. ఫలితం కూడా దాన్ని బట్టే వుంటుంది. నువ్వు పాజిటివ్ భావంతో వుంటే ప్రయత్నిస్తావు, కష్టపడతావు ఫలితం సాధిస్తావు, కానీ నువ్వు మొదట్లోనే సందేహిస్తే, భయపడితే, ఇక ప్రయత్నం ఏమి చేస్తావు? ఫలితం ఎలా పొందుతావు? అందుకే "యద్భావం తద్భవతి" అన్నారు.

చాలా మందికి ఈ రకమైన నెగిటివ్ ఆలోచనలే వారికి జీవితంలో పెద్ద అవరోధం. అంటే మానసికమైన అవరోధం అంటే మెంటల్ బ్లాక్.

ఈ మానసికమైన అవరోధానికి అంటే నెగెటివ్ ఆలోచనలకి కారణం వారి యొక్క తమో, రజోగుణాలు. ఈ గుణాల వల్ల వీరి ఆలోచనా విధానం ఎప్పుడూ అలాగే వుంటుంది. మరి ఈ గుణాలు తొలగాలంటే జ్ఞానం సంపాదించుకోవాలి. జ్ఞానులకు ఇలాంటి ఆలోచనా విధానం వుండదు. వారు ఏది చెయ్యాలన్నా సందేహించరు, సంశయించరు. చివరకు సాధిస్తారు కూడా.

మరి జ్ఞానం సంపాదించాలంటే 'ధ్యానం' చెయ్యాలి. ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం అన్నారుగా పత్రీజీ.

(3) ఆధ్యాత్మిక ఆటంకాలు (స్పిరిచ్యువల్ బ్లాక్స్)

జీవితంలో ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలే అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం. శాశ్వత ఆనందానికి మార్గం. కానీ ఈ ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకి ప్రయత్నించేవారు ధ్యానమార్గంలోకి వస్తారు. కానీ కొన్ని అపోహల వల్ల ఈ మార్గంలో పురోగతి

సాధించలేరు, అక్కడే ఆగిపోతారు, ఎదగలేరు. కానీ ఈ అపోహలు తొలగిపోతే వారికి ఆధ్యాత్మిక ఆటంకాలు తొలగిపోయినట్టే. ఈ అపోహలు కూడా జ్ఞానం పొందే కొద్దీ తొలగిపోతాయి. ఈ జ్ఞానం ధ్యాన సాధన వల్ల, జ్ఞానవంతమైన పుస్తకాలు స్వాధ్యాయం చెయ్యడం వల్ల, జ్ఞానుల సాంగత్యం వల్ల నెమ్మదిగా కలుగుతుంది. అపుడు వారికి గతంలో వున్న అపోహలన్నీ నెమ్మదిగా తొలగిపోతాయి. ప్రవర్తన పూర్తిగా మారిపోతుంది. ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకుంటారు.

మరి ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు ఆటంకాలైన అపోహలు అంటే సంశయాలు అంటే బ్లాక్స్ ఏమిటో? వాటికి కారణమేమిటో తెలుసుకుందాం.

సాధారణంగా సమాజంలో ఎన్నో మూఢ నమ్మకాలు, ఎన్నో రకాల ఆచారాలు వుండడం మనం చూస్తున్నాం. అటువంటి మూఢ నమ్మకాలకి, ఆచారాలకి కారణం అజ్ఞానం. అటువంటి సమాజంలో జన్మించిన వారు ఎవరైనా వాటికి అలవాటు పడటమే కాకుండా అదే సరైన జీవితమని విశ్వసిస్తారు, నమ్ముతారు. అందుచేత అందరూ ఎలా ప్రవర్తిస్తే వీరు అలాగే ప్రవర్తిస్తారు. అందరూ ఏమి చేస్తే వీరు అదే చేస్తుంటారు. అలా తాము చేసేదే కరెక్టు అనే అభిప్రాయంలో వుంటారు. ఆ అభిప్రాయం మార్చుకోవడం కూడా వారికి చాలా కష్టంగానే వుంటుంది. ఒకవేళ వారు చేసే దానికి విరుద్ధంగా ఎవరైనా, ఏదైనా చెప్పినా అది అంగీకరించలేరు, అంగీకరించరు కూడా. కారణం వారికి తెలిసిందే కరెక్టు అన్న అపోహ.

ఈ అపోహ ఎప్పుడు తొలగిపోతుందంటే వారు వివేకంతో ఆలోచించ గలిగినా, లేక జ్ఞానులు వివరించగలిగినా, లేక వీరు కొద్ది పాటి జ్ఞానం పొంద గలిగినా వారి అపోహలన్నీ తొలగిపోతాయి. సంశయాలన్నీ నివృత్తి అవుతాయి. అంటే వారి బ్లాక్స్ తొలగిపోతాయి. అపుడు ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో వారు శిఖరాలను అధిరోహించగలుగుతారు. జీవితంలో ఎన్నో విజయాలు సాధిస్తారు. ఆనందంగా జీవిస్తారు. దుఃఖం నుండి శాశ్వతంగా బయటపడతారు.

సహజంగా ఈ మార్గంలో వుండే కొన్ని అపోహలు తెలుసుకుందాం.

1) తాను ఆత్మ అయినా దేహమే నేను అనే అపోహ.

2) 'ఆత్మ' దేవుడు అయినా విగ్రహమే దేవుడు అనే అపోహ.

3) తానే ఆ దైవం (అహం బ్రహ్మోస్మి) అయినా దైవం వేరే వుంటాడు అనే అపోహ.

4) తాను దైవం అయినా మానవ మాత్రుణ్ణి అనే అపోహ.

5) మన జీవితంలో జరిగే వాటికి అంటే మన వాస్తవాలకు మనమే కారణం అయినా దానికి వేరే ఎవరో కారణం అనే అపోహ.

6) తాను చేసుకున్న కర్మలను బట్టే తన జీవితంలో మంచి చెడులు జరుగుతుంటే అన్నిటికి దేవుడే కారణమనే అపోహ. అందుకే మంచి జరుగుతే దేవుడి దయ వల్ల అంటారు. జరగకపోతే దేవుడికి ఇంకా దయ కలగలేదు అంటారు. చెడు జరిగితే ఏమిటో దేవుడు నాకు అన్నీ కష్టాలే ఇచ్చాడు అంటారు.

7) తన జీవితంలో తాను చేసుకున్న కర్మల నుంచి తాను ఎంచుకున్న కర్మలే తన నుదుటన వ్రాయబడుతూన్నా, ఎవరో బ్రహ్మ తన రాతను ఇలా వ్రాసాడు అనే అపోహ.

8) తాను సర్వశక్తిమంతుడై వుండి, ఏదైనా సాధించగలిగి వుండి, ఉద్ధరించుకోగలిగి వున్నా, ఉద్ధరించుకోవాల్సి వున్నా (ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం నాత్మానం అని గీతలో చెప్పబడినా?) ఎవరో వచ్చి రక్షిస్తారు, కాపాడతారు, ఉద్ధరిస్తారు అనే అపోహ.

9) తన ముక్తికి, మోక్షానికి తానే ప్రయత్నించవలసి వుండగా ఎవరో ముక్తిని ఇస్తారు మోక్షాన్ని ఇస్తారు అనే అపోహ.

10) ఈ సృష్టిలో 'నేను' అనేది, 'నాది' అనేది లేకపోయినా అంతా ఒక్కటే చైతన్యం అయినా ఈ సంసారం నాది, వీళ్ళంతా నా వాళ్ళు అనే అపోహ. నేను సంపాదించుకున్నవన్నీ నావే అనే అపోహ నాకు ఇన్ని వున్నాయి. నేను ఈ స్థితికి ఎదిగాను అనే అపోహ.

11) తానే కాదు, ఏదీ శాశ్వతం కాకపోయినా అన్నీ వుంటాయి అనే అపోహ.

12) అంతా ఎక్కడెక్కడో లోకాల నుంచి వచ్చిన ఆత్మలే అయినా వారు నా పిల్లలు, నా భార్య, నా భర్త, నా తల్లి, నా తండ్రి, నా బంధువులు అనే అపోహ.

13) అంతా ఒక్కటే చైతన్యం, ఒకే భగవంతుని నుంచి సృష్టించబడినా,

నేను నా కుటుంబం తప్ప మిగిలిన వారందరూ వేరు వేరు అనే అపోహ.

14) సమస్త జీవులు ఒకే భగవంతుని వివిధ రూపాలే అయినా మానవులు వేరు, జంతువులు వేరు, పక్షులు వేరు, జల చరాలు వేరు అనే అపోహ.

15) మాంసం తింటేనే బలం వస్తుందనే అపోహ. భగవంతుడు నా కోసమే ఆ పక్షులను, జంతువును సృష్టించారు అనే అపోహ.

16) మందులు ద్వారానే రోగాలు నయమవుతాయన్న అపోహ.

17) ఈ సృష్టిలో తెలుసుకోవలసినవి ఎన్నో వుండగా నాకు అన్నీ తెలుసు, నాకు తెలిసిందే, నేను తెలుసుకున్నదే కరెక్టు అనే అపోహ.

18) అంతా ఒకే దైవం యొక్క రూపాలైనా వారు వేరే కుటుంబం వారు, వేరే కులం వారు, వేరే మతం వారు, వేరే ప్రాంతం వారు, వేరే దేశం వారు అనే అపోహ.

19) అంతా ఒకే దైవం అయినపుడు అంతా ఒక్కటే అయినప్పుడు కాళ్ళకు మొక్కడం. పాదాభివందనాలు చెయ్యడం అన్నది వారు గొప్పవారు, నేను తక్కువ వాడిననే అపోహ.

20) తాను శక్తివంతుడై వున్నా శక్తి లేని వాడిననే అపోహ.

21) కనపడేదే సృష్టి, ప్రపంచం ఇంకేమీ లేదు అనే అపోహ.

22) చనిపోయే వరకే జీవితం. తరువాత ఇక జీవితం లేదనే అపోహ.

23) తాను చేసిన తప్పులు, హింస, పాపాలు ఎవరూ చూడటం లేదనే అపోహ.

24) దేవుడు గుళ్ళోనే వుంటాడు అనే అపోహ.

25) మంచి పనులు చేస్తే మంచి జరుగుతుంది... కానీ పూజలు, ప్రార్థనలు, నమాజులు చేస్తేనే మంచి జరుగుతుందనే అపోహ.

ఇన్ని రకాల అపోహలున్న వారు ఆధ్యాత్మికంగా ఎలా ఎదుగుతారు? ఆత్మ జ్ఞానాన్ని ఎలా సంపాదించుకుంటారు? సమస్యల్ని, కష్టాల్ని ఎలా అధిగమిస్తారు? జీవితంలో ఆటంకాలు, అవరోధాలు లేకుండా సాఫీగా ఎలా జీవించగలుగుతారు?

అందుచేత జీవితం సాఫీగా సాగాలనుకునే వారు, ఆధ్యాత్మికంగా

ఎదగాలనుకునే వారు సద్గురువులను ఆశ్రయించి, ఈ అపోహలను తొలగించుకోవాలి. అపుడు వారు ధ్యాన సాధన బాగా, దీక్షగా చెయ్యగలుగుతారు. మెల్లిగా జ్ఞానాన్ని కూడా సంపాదించుకుంటారు. సద్గురువులు ఏమి చెప్పారో అవన్నీ సత్యాలని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకుంటారు. సత్యంలో జీవిస్తారు. ధర్మాన్ని ఆచరిస్తారు. జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకుంటారు.

ఇటువంటివన్నీ ఆధ్యాత్మిక ఆటంకాలు. అంటే ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు అవరోధం కలిగించేవే. అడ్డు పడేవే. ఇటువంటి అపోహలన్నీ జ్ఞానం పొందే కొద్దీ తొలగిపోతాయి.

ఇక్కడ గమనిస్తే ఏ రకమైన బ్లాకు అయినా 'జ్ఞానం' వల్లనే పోతాయని అర్థమవుతుంది. అందువల్ల జీవితం ఆటంకాలు లేకుండా సాఫీగా సాగాలనుకునేవారు 'జ్ఞానం' సంపాదించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఆ 'జ్ఞానం' 'ధ్యానం' వల్లనే వస్తుంది. కాబట్టి బ్లాక్సకు జ్ఞానం తప్ప మరేది పరిష్కారం కాదు. అనవసరమైన గందరగోళాలు పడకుండా జ్ఞానం సంపాదించుకునే ప్రయత్నం చెయ్యండి. దానికి విశేషంగా ధ్యానం చెయ్యాలి. వీలైనంత ఎక్కువ మౌనం పాటించాలి.

త్రివిధ కాలుష్యాలు

కాలుష్యం అంటే కలుషితం కావడం, మలినమవ్వడం, మురికి కావడం, శుభ్రత లేకపోవడం, దీని వల్ల దుర్వాసన, దుర్గంధం కలుగుతుంది. భరించలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. జనం జీవించలేరు. ఈ కాలుష్యం వల్ల అందరికీ నష్టం కలుగుతుంది.

కాలుష్యాలు 3 రకాలు. (1) పర్యావరణ కాలుష్యం, (2) దేహ కాలుష్యం, (3) మనో కాలుష్యం.

పర్యావరణ కాలుష్యం

అంటే పరిసరాలు కలుషితం కావడం. ఇవి 3 రకాలు (1) భూ కాలుష్యం, (2) నీటి కాలుష్యం, (3) వాయు కాలుష్యం.

పైన పేర్కొన్న కాలుష్యాల వల్ల పర్యావరణం దెబ్బతింటుంది. పాడైపోతుంది. అందువల్ల మానవ జీవితం దుర్భరమవుతుంది. మానవుడు అనారోగ్యానికి గురవుతాడు. రకరకాల రోగాలతో బాధపడవలసి వస్తుంది. ఒక రకంగా అటువంటి పరిసరాలలో జీవించాలన్నా కూడా కష్టమే.

ముఖ్యంగా చెత్తా చెదారం ఎక్కడ పడితే అక్కడ పడేయడం. సరిగా శుభ్రం చెయ్యకపోవడం, మాంసాహారం కోసం చంపిన జంతువుల అవశేషాలు ఎక్కడ పడితే అక్కడ వదిలివేయడం, బహిరంగ ప్రదేశాలలో మల, మూత్ర విసర్జనలు చేయడం వల్ల భూ కాలుష్యం ఏర్పడుతుంది.

అలాగే పరిశ్రమలలోని వ్యర్థాలు శుద్ధి చేయకుండా బయటకు వదలడం వల్ల చేపలు, రొయ్యల చెరువుల వల్ల, పట్టణాలలోని మురుగు నీరు సరిగా సముద్రంలోకి వదలకపోవడం వల్ల నీటి కాలుష్యం ఏర్పడుతుంది.

అలాగే పట్టణాలలో వాహనాలు ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల పరిశ్రమల నుంచి విడుదల అయ్యే పొగ వల్ల మొక్కలను, అడవులను విచక్షణా రహితంగా నరకడం వల్ల వాయుకాలుష్యం ఏర్పడుతుంది.

ఈ కాలుష్యాలన్నీ మానవునకు నష్టం కలిగించేవే, కష్టాలు తెచ్చేవే.

కానీ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మానవుడు ఈ కాలుష్యాలను నివారించు కోవచ్చు. బయటపడవచ్చు.

కానీ ఇక్కడ గమనించవలసింది ఏమిటంటే అడవులలో జంతువులు చేసే కాలుష్యాలను తొలగించే ఏర్పాటు ప్రకృతిలో సహజంగానే వుంది, జరుగుతుంది కూడా. ఉదాహరణకు జంతువులు విసర్జించే మలం అంటే పేడ లాంటివి, పేడ పురుగులు లాంటి వాటికి ఆహారం కావడం వల్ల అవి శుభ్రం చేస్తాయి. అలాగే మాంసాహార జంతువులు వదలిన మాంసపు అవశేషాలు, కుళ్ళిపోయినా కూడా రాబందులు, గద్దలు ఆహారంగా ఉపయోగించుకుంటాయి. ఏమైనా ఇంకా మిగిలితే కొన్ని రకాల కీటకాలు వాటిని కూడా శుభ్రం చేస్తాయి. ఇలా అడవులలో జంతువులు నివసించే ప్రాంతాలలో పర్యావరణం కాలుష్యం కాకుండా ప్రకృతిలో సహజ సిద్ధమైన ఏర్పాట్లు వున్నాయి.

కానీ అటువంటి ఏర్పాట్లు మానవులు నివసించే ప్రాంతాలకు లేదు. కారణం పర్యావరణం శుద్ధి చేసుకోగల బుద్ధి మానవులకు భగవంతునిచే ఇవ్వబడింది. అటువంటి బుద్ధి జంతువులకు ఇవ్వబడలేదు.

అందుచేత మానవుడు తన బుద్ధిని ఉపయోగించి తాను కలుషితం చేసిన పర్యావరణాన్ని తానే శుద్ధి చేసుకోవాలి. తన ఆరోగ్యాన్ని తానే రక్షించుకోవాలి. “ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం” అని గీతలో చెప్పబడింది కదా?

దేహ కాలుష్యం

అలాగే చమట పట్టడం వల్ల, దుమ్ము పేరుకుపోవడం వల్ల దేహం మురికిగా తయారవుతుంది. అటువంటి దేహాన్ని ప్రతి రోజూ స్నానం ద్వారా శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఆ దేహం నుంచి వాసన వస్తుంది, కంపు కొడుతుంది. అటువంటి వారు హాయిగా వుండలేరు. వారి దగ్గర ఎవరూ కూర్చోలేరు. కొన్నాళ్ళకు ఆ దేహ కాలుష్యం వల్ల చర్మ వ్యాధులు, అంటు రోగాలు వస్తాయి. జీవించాలంటే చాలా కష్టంగా వుంటుంది.

అటువంటి వారు ప్రతిరోజూ శుభ్రంగా సబ్బుతో స్నానం చేసి, తలను కూడా షాంపూతో శుభ్రం చేసుకుని శుభ్రమైన ఉతికిన వస్త్రాలు ధరిస్తే దేహ కాలుష్యం లేకుండా చేసుకోవచ్చు. ఆ రోజంతా హాయిగా గడపవచ్చు. వారి

వల్ల ఇతరులకు కూడా అసౌకర్యం కలగదు. దేహ కాలుష్యం వల్ల కలిగే వ్యాధుల నుండి రక్షణ పొందవచ్చు.

ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాలనుకునే వారికి కూడా ఈ దేహ కాలుష్యం లేకుండా చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అందుకే పతంజలి మహర్షి తన యమ, నియమాలలో "శౌచం" అనే నియమాన్ని బోధించాడు.

"శౌచం" అంటే శుభ్రంగా వుంచుకోవడం అంటే తన శరీరాన్ని, వస్త్రాలను, ఇంటిని, పరిసరాలను శుభ్రంగా వుంచుకోవాలని ఆయన బోధించడం జరిగింది.

మనోకాలుష్యం

మానవులకు అన్నిటి కంటే హాని కలిగించేది మనోకాలుష్యం. మనో కాలుష్యం వల్లే మానవులు దుఃఖంతో జీవిస్తున్నారు. కష్టాల పాలవుతున్నారు. అశాంతితో జీవిస్తున్నారు.

ఎందుచేతనంటే మానవులు చేసే పనులకు మనస్సే కారణం. మనస్సు ఎలా వుంటే మనిషి ప్రవర్తన అలా వుంటుంది. మనస్సు మలినంగా వుంటే అంటే చెడుగా వుంటే చెడు పనులు చేస్తాడు, చెడు ప్రవర్తన కలిగి వుంటాడు. తద్వారా జీవితంలో చెడు ఫలితాలు పొందుతాడు అంటే కష్టాలకు గురి అవుతాడు.

చెడు మనస్సు అంటే కలుషితమైన మనస్సు వల్ల మానవులకు అన్నీ నష్టాలే. అంతేకాదు మనస్సు కలుషితమవ్వడం అంటే మనోకాలుష్యం వల్ల అంటే మనస్సు మలినమవ్వడం వల్ల చెడు అలవాట్లు అంటే మద్యపానం, వ్యభిచారం, జూదం, మత్తుమందులు సేవించడం లాంటివి చేస్తారు. చెడు గుణం వల్ల కోరికలు, అసూయ, ద్వేషం, స్వార్థం లాంటివి ప్రదర్శిస్తారు. చెడు పనులు అంటే మోసగించడం, దొంగిలించడం, అపహరించడం, అధర్మంగా ప్రవర్తించడం లాంటివి చేస్తారు. తద్వారా వాటి ఫలితాలు అనుభవించి దుఃఖానికి లోనవుతారు. ఇదంతా చెడు మనస్సు వల్లే.

మనో కాలుష్యం వల్ల బుద్ధి సరిగా పనిచెయ్యదు. జ్ఞానం వుండదు. ధర్మం తెలియదు. సత్యం అవగతం కాదు. సృష్టి విరుద్ధంగా జీవిస్తాడు. జీవితాన్ని

నరకప్రాయం చేసుకుంటాడు.

మానవుడు దుఃఖాన్ని అధిగమించాలన్నా అంటే సుఖశాంతులతో జీవించాలన్నా, సంతోషం పొందాలన్నా మనో కాలుష్యం లేకుండా చేసుకోవాలి అంటే మనస్సను శుద్ధి చేసుకోవాలి.

అసలు ఈ మనస్సు ఎలా కలుషితమవుతుంది? మరి ఈ మనో కాలుష్యాన్ని ఎలా తొలగించుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

పుట్టినపుడు ఎవరి మనస్సు అయినా శుద్ధంగానే వుంటుంది. అందుకే చిన్న పిల్లలను దేవుడితో పోలుస్తారు.

కానీ పెరిగే కొద్దీ వారు తీసుకునే ఆహారం వల్ల ముఖ్యంగా మృతాహారమైన మాంసాహారం, కోడిగుడ్ల వల్ల మనస్సు కలుషితమై పోతుంది. అలాగే శాకాహారంలో కూడా తమోగుణ, రజోగుణ ప్రధానమైన ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల మనస్సు మలినమవుతుంది. దానితో పాటు నిత్య జీవితంలో జరిపే వ్యవహారాల వల్ల కూడా మనస్సు కలుషితమవుతుంది. అందువల్ల వారి ప్రవర్తన సరిగా లేక ఇతరులకు నష్టం కలిగిస్తున్నారు. తద్వారా వారు కూడా నష్టపోతున్నారు.

ఈ స్థితి నుంచి బయటపడాలంటే మనో కాలుష్యం తొలగించుకోవాలి. మనస్సును శుద్ధి చేసుకోవాలి. మనస్సును శుద్ధి చేసుకునే మార్గమే పత్రీజీ బోధించే "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం" ఎవరయితే సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకుంటూ, ధ్యానం చేస్తారో వారు మనస్సును శుద్ధి చేసుకోగలుగుతారు. మనో కాలుష్యాన్ని నివారించుకోగలగుతారు. ఆనందంగా జీవించగలుగుతారు.

తటవర్తి వీరరాఘవరావు గారి రచనలు

1) జీవితశాస్త్రం (మొదటి భాగం)-	రూ.100/-
2) జీవితశాస్త్రం (రెండవ భాగం)-	రూ.100/-
3) జీవిత సత్యాలు -	రూ.100/-
4) భగవంతుడంటే -	రూ.100/-
5) సత్యమార్గం -	రూ.100/-
6) ఆత్మ శాస్త్రం -	రూ.100/-
7) ధ్యాన శాస్త్రం -	రూ.100/-
8) జ్ఞానరసగుళికలు (పత్రీజీ) -	రూ.100/-
9) పరమగురువుల ప్రబోధాలు (పత్రీజీ) -	రూ.100/-
10) భగవద్గీతా సారం - శ్రీ కృష్ణ సందేశం -	రూ.100/-
11) ధ్యాన శక్తి -	రూ.100/-
12) తెలుసుకోండి -	రూ.120/-
13) జీవిత సూక్ష్మాలు -	రూ.120/-
14) గీతాసందేశం -	రూ.100/-
15) కర్మ సిద్ధాంతం -	రూ.60/-
16) బ్రహ్మాజ్ఞానం -	రూ.60/-
17) ఆత్మజ్ఞానం ఎందుకు? -	రూ.70/-
18) ధ్యానమంటే ? -	రూ.50/-
19) జ్ఞాన జ్యోతి -	రూ.70/-
20) జ్ఞాన కుసుమాలు -	రూ.50/-
21) దుఃఖ నివారణామార్గం-	రూ.60/-
22) త్రివిధాలు -	రూ.60/-
23) ధ్యానం (పత్రీజీ) -	రూ.50/-
24) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం -	రూ.60/-
25) అతీంద్రియ శక్తులు -	రూ.50/-
26) శాస్త్రాల అర్థం- అంతరార్థం -	రూ.50/-
27) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం -	రూ.50/-
28) విద్యార్థుల వికాసానికి ధ్యాన విద్య -	రూ.50/-
29) మౌన ధ్యానం -	రూ.40/-
30) ఈ జీవితం ఎందుకు? -	రూ.50/-
31) నిర్వాణ మార్గం -	రూ.50/-
32)షిరిడీసాయి సందేశాలు -	రూ.40/-
33) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం -	రూ.40/-
34) భూతదయే దైవత్వం -	రూ.40/-
35) ఆలోచించండి -	రూ.40/-
36) సంకల్పమంటే? -	రూ.50/-
37) మరోజన్మ (తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి) -	రూ.30/-
38)మనం ఇహలోకవాసులమా? పరలోకవాసులమా? -	రూ.20/-
39) శాకాహారమే మానవాహారం -	రూ.15/-
40) అహింస మరియు శాఖాహారం -	రూ.15/-

పుస్తకముల కొరకు :

తటవర్తి వీర రాఘవరావు,

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం-1. ప॥గో॥జిల్లా.

సెల్ : 9440309812, 9490171853

"త్రిపుర సుందరి"
అంటే
"దేవతామూర్తి" కాదు .. "ఆత్మ పదార్థం"

త్రి	=	మూడు
పుర	=	పురాలలో ఉన్న
సుందరి	=	సుందరమైనది

మూలచైతన్యమే సుందరమైనది - ఇదే అసలు "సుందరి"
అయితే ఈ మూలచైతన్యం ప్రకృతి తత్త్వాలలో తాదాత్మ్యం చెందుతూ
క్రమక్రమంగా మూడు తొడుగులను సంతరించుకుంటుంది

కారణశరీరం ... సూక్ష్మ శరీరం ... స్థూలశరీరం

ఈ మూడు శరీరాలే "మూడు తొడుగులు' .. "మూడు పురాలు"
ఆత్మ పదార్థం అన్నదే ఈ పాంచ భౌతిక లోకానికి వచ్చేసరికి
"త్రిపుర సుందరి"లా వెలుగుతోంది **బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ**

రూ.60/-